

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья человека в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по элективной физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы. Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Встает вопрос, чем можно компенсировать малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями являются могучим средством в борьбе с гиподинамией. Они способствуют восстановлению работоспособности, возвращают человеку хорошее настроение, повышают тонус, увеличивают его общительность с внешним миром.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту - это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития студентов в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

В связи с этим, с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов, целью оздоровительной физической культуры является: формирование компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью.

Такая направленность учебного процесса помогает студенту выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Это впоследствии проявляется в успешной социализации в обществе, использовании разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами, направленными на реализацию оздоровительной физической культуры являются: формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья; ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем; обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма; обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов с ослабленным здоровьем; формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При правильно подобранных физических упражнениях оздоровительной направленности к клеткам головного мозга от работающих мышц все время поступает поток импульсов, под их воздействием нормализуются основные процессы, протекающие в нервной системе. При этом обеспечивается наиболее выгодное для организма перераспределение крови, улучшается обмен веществ и кровообращение мозга, в нервные клетки поступают в большом количестве кислород и питательные вещества.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 2-6 семестрах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 2 семестр

### Тема 1. Основы техники избранного вида физкультурно-спортивной деятельности Практическое занятие 1

#### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Цель:** Ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Основы ОРУ в Атлетической гимнастике.

Сформировать представление о мышечном аппарате человека и основные мышечных групп, определяющих рельеф тела, развитие силы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Теоретическая часть

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Анатомические основы знаний: телосложение человека. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Основные мышцы и их функции (плечевой пояс). Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. Трапециевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция – поднятие всего плечевого пояса, подтягивание лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если шея слишком тонкая и длинная, а плечи покатые, необходимо усилить тренировку трапециевидных мышц. Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки – длинную и короткую (бицепс). Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой. Трехглавая мышца плеча имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную (трицепс). Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у девушек позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

#### Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами, гантелями, штангой. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

### **Информационные справочные системы:**

#### **Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** Рассмотреть структуру, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой.

Изучить основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

Рассмотреть вопросы истории, современного состояния и перспектив развития атлетической гимнастики в России.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Структура, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

«Атлетическая гимнастика, - писал заслуженный деятель науки, профессор И.М.Саркизов-Серазини, - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры. С позиции теории и методики физического воспитания атлетическая гимнастика – это вид физических упражнений направленный на развитие силовых способностей организма человека совершенствование его здоровья и коррекции тела. Корни атлетизма, конечно же, надо искать в Древней Греции, но именно в России окончательно оформилось направление, которое впоследствии дало плодоносящие ветви: гиревой спорт, тяжелую атлетику и, наконец, атлетическую гимнастику. В 1885 г. доктор В.Ф. Краевский основал в Петербурге кружок любителей атлетики. Программа кружка включала в себя стремление к физическому развитию, здоровью, закаливанию организма, а еще атлеты тех лет решали и эстетические задачи: пытались в своем развитии достичь древнегреческих образцов телосложения. После революции 1917г. идеалы атлетизма постепенно отошли на второй план, развитие получили другие виды силового спорта. И только в 1981 году Управление спортивных единоборств вновь рекомендует шире развернуть работу в области гиревого спорта и атлетической гимнастики, создать при Федерациях тяжелой атлетики комиссии по атлетической гимнастике и гиревому спорту, разработать планы их работы, предусмотрев организацию клубов, секций, групп по месту жительства. Атлетическая гимнастика в современном варианте переходит границы понятия «вид спорта». Это – отношение к физической культуре, как к обязательству беречь и умножать тот фонд здоровья и физических качеств, которыми природа наделяет человека в ходе миллионов лет эволюции. Опыт показывает, что занимающиеся могут развить большую силу (способность посредством мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление), добиться высокого уровня выносливости (способности без наступления утомления выполнять физическую работу), а также исключить или резко снизить вредное воздействие на организм так называемых факторов риска. Занимающийся атлетизмом получает достаточную физическую нагрузку, причем в оптимальном сочетании упражнений на силу и выносливость; улучшая кровообращение в целом и кровоснабжение мозга в частности, занятия расширяют возможности для плодотворного умственного труда; атлет освобождается от излишних жировых отложений счет режима упражнений и разумного питания; низкожировая диета снижает отложение холестерина на стенках сосудов); систематические упражнения и акцент в рационе на молочные продукты, богатые кальцием, помогают предотвращать остеопороз (разрежение кости), поражающий почти половину немолодых женщин и каждого восьмого пожилого мужчину; силовая нагрузка укрепляет нервную систему, снижает эмоциональные перегрузки; и наконец, в режиме атлета нет места вредным привычкам, поскольку курение и алкоголь, попадая в организм, исключают возможность достижения поставленных целей.

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Дать характеристику основных мышечных групп, упражнения на их развитие. Разучить технику выполнения базовых упражнений с гантелями. Подобрать вес снарядов. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Разучить комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 3**

### **Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** сформировать представление о развитии силы

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, мио метрический режим); при её удлинении (уступающий, полиметрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». Выделяют следующие виды силовых способностей: 1) собственно силовые (в статистических режимах и медленных



движениях); 2) скоростно-силовые («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет взрывная сила. Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях. Основным смыслом воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная (оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое троеборье). Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д. В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы: 1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды); 2) упражнения, отягощённые весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъём штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъём штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Характеристика мышц груди. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Упражнения в висе на перекладине: подтягивания, удержания виса на согнутых руках, подъём переворотом в упор.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

#### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная
- Программное обеспечение**  
Специальное программное обеспечение не требуется.
- Материально-техническое обеспечение дисциплины**
- лекционные аудитории;
  - игровой зал;
  - открытая спортивная площадка;
  - оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений. Беседа. История, современное состояние и перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

сформировать представление о питании атлета и технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, которые необходимы для покрытия его энергетических затрат, построения и восстановления клеток и тканей тела и регуляции организма. Рациональное питание в сочетании с упражнениями с отягощениями могут создать или восстановить оптимальное телосложение. Основную роль в строительстве (пластике) тела играют белки. Пищевой белок – сложнейшее органическое соединение, включающее около 20 аминокислот, из которых 8 не могут образовываться в организме человека и должны обязательно поступать с пищей. Только в присутствии всех требуемых аминокислот могут утолщаться структурные элементы мышц- миофибриллы, за счет этого увеличиваться сила мышц. Строительные функции выполняет только белок, содержащий незаменимые аминокислоты, а неполноценный белок выводится из организма либо превращается в жир. Поэтому атлеты, не уделяющие внимание своему рациону, не могут рассчитывать на полный успех в достижении поставленных целей. Жиры (липиды) – это поставщики энергии (калорий) в организме и являются незаменимыми компонентами питания. Однако избыточное потребление жиров

способствует развитию атеросклероза и ожирения, а при длительном ограничении количества жиров в пище наблюдаются изменения в физиологическом состоянии организма: нарушается деятельность центральной нервной системы, ослабляется иммунитет, т. е. снижается устойчивость к инфекциям и т.д. Липиды обладают высокой калорийностью: 1 грамм дает 9 килокалорий – это более чем в два раза выше калорийности белков и углеводов. В составе пищевых продуктов различают так называемые невидимые жиры (в мясе, рыбе, молоке) и видимые – специально добавленные в пищу растительные масла и животные жиры. Источником растительных жиров являются в основном растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источником животных жиров шпик свиной (90-92% жира), сливочное масло (72-82%), колбаса (20-40%), сметана (30%), сыры (15-30%). Углеводы – важные энергетические компоненты пищи. С точки зрения усвояемости в человеческом организме углеводы разделяют условно на две группы- усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. К усвояемым углеводам относят глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, крахмал и др. К неусвояемым относят целлюлозу, пектиновые вещества и декстрины. Усвояемые углеводы, являющиеся основными поставщиками энергии, содержатся в свежих овощах, картофеле, рисе, фруктах. Считается, что атлет при умеренных физических нагрузках должен потреблять 60-70 г простых углеводов в день. Во время интенсивных тренировочных занятий атлетизмом «склады» с углеводами работают с полной нагрузкой, поэтому между ежедневными тренировками рекомендуется дополнительно потреблять углеводы без особых ограничений, но только в натуральном виде – фрукты, овощи, соки. Содержание компонентов пищи в рационе должно соответствовать в пересчете на 1 килограмм веса тела таким данным: белки-2,4-2,5 грамма; жиры –2,0 –2,3 грамма; углеводы-10,0 –11,0 граммов. Потребляемую нами пищу можно разбить на следующие группы: 1. Мясо, рыба, яйца. 2. Молочные продукты. 3. Злаковые продукты (крупы, каши, хлеб). 4. Овощи и фрукты. Каждая из них содержит белки, жиры и углеводы в разных пропорциях. Витамины обязательно должны содержаться в пище. Их недостаток или полное отсутствие приводит к тяжелым последствиям. Витамины не могут синтезироваться в организме из других веществ. Обычно потребности организма в витаминах удовлетворяются за счет полноценного питания (за исключением ранней весны, когда рекомендуется профилактический прием поливитаминных драже). При интенсивных физических нагрузках происходит ускоренный распад и выведение витаминов из организма. Потребность в них возрастает. Поэтому атлетам, особенно в периоды развивающихся нагрузок, необходим прием витаминных препаратов. Лучше принимать поливитамины: аэровит, компливит, глутамевит, ундевит, декамеvit, олиговит и др. Для усвоения белков и строительства мышечной ткани особенно важны витамины В6(фасоль, соя, мясные продукты), В12 (говяжья печень, почки, рыба, молоко, сыр), В<sub>с</sub>(печень, почки, дрожжи и овощи). Минеральные вещества – это неорганические вещества, активизирующие обменные процессы организма – водно-солевой, кислотно-щелочной. Основные необходимые минеральные вещества и соединения – кальций - содержится в молоке и молочных продуктах; фосфор - имеется в рыбе, хлебе, в фасоли, горохе, овсяной, перловой и ячневой крупах, в сыре; магний - в хлебе, крупяных изделиях; натрий (потребность в нем невелика –около 1г в день), хлор - получаем с хлебом и при подсаливании пищи поваренной солью), калий (в картофеле, яблоках, винограде), железо (в печени, почках, бобовых), йод (в морской рыбе, в печени трески, морской капусте). Для того чтобы атлет смог полностью развить свои физические качества, в организме постоянно должен соблюдаться баланс минеральных веществ. Вода жизненно необходима для человеческого организма: являясь основной составной его частью, она участвует в различных биохимических процессах. При занятиях атлетизмом не надо ограничивать потребление воды, ведь мышечная система на 67-70% состоит из воды и всего лишь на 18-

25% из жира. Ограничение приема воды приводит к ухудшению физических качеств атлета.

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой:

1. В начале каждой тренировки проводи общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
2. Не отвлекайся при выполнении силовых упражнений.
3. Перед тем, как поднимать большие веса, изучи технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
4. Применяй правильную технику движения. Избегай натуживания в дыхании.
5. Заканчивай силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травмы позвоночника.
6. В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивай медленно и постепенно.
7. Исключай из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
8. Соблюдай правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
9. После тренировки выполняй разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
10. Следи за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии, и соблюдай в зале силовой подготовки порядок и правила техники безопасности.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

Характеристика мышц рук. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Разучивание базовых упражнений с гантелями и гириями и гириями.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  - 2 <http://BiblioFond.ru>
  - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  - 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.



## **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений. Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности для поддержания здоровья и развития физических качеств.**

**Цель:** Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о методических направлениях развития силовых способностей (комплексная тренировка).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Основные методические направления воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создаёт максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью. Величину отягощения при воспитании силы принято дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 - 15 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений упражнения в одном подходе. При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений даёт возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные. Второй методический вариант - использование предельных и около предельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объёмами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с около предельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем

предельный тренировочный желателен использовать раз в 7 - 14 дней. В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое. При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объеме упражнения с предельными и около предельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатых губ; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов. В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца. Силовые упражнения желателен применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, около предельных – 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с около предельными весами, так и непредельными, до «отказа», вначале следует выполнять первые.

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга).

Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

Разучивать и совершенствовать упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, бодибары, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и

специальных устройствах. Развитие силовой выносливости. Разучить комплекс со штангой, подобрать вес снарядов и разучить технику движений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6**

**Выполнение комплексов упражнений.**

Цель: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о круговой тренировке и ее разновидности.  
Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть**

В занятиях по физической культуре круговая тренировка приобретает особое значение, так как позволяет большому числу занимающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части занятия. В комплексы круговой тренировки подбираются упражнения направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры. Количество упражнений колеблется от 10 до 15 станций. Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, то есть идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует постепенно увеличивать количество станций с упражнениями на силу. Примерная схема организации круговой тренировки следующая. На первом занятии занимающиеся знакомятся с организационной формой выполнения упражнений на станциях, последовательностью выполнения, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др. На втором занятии знакомятся с определением МТ (максимального теста) выполнения упражнения на каждой станции, с определением дальнейшей нагрузки по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от физической подготовленности группы. На 3-6 занятиях проходят МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. На 7 занятии определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут выполняться не более 12-15 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд работы. Комплексы силовых упражнений рекомендуется периодически менять. Они меняются один раз в 2-6 недель. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регулирования веса тела. Атлетическая гимнастика великолепно помогает в накоплении мышечной ткани и уменьшении жировых отложений. В отличие от жировой ткани, мышечная ткань является метаболически активной и обладает высокими энергетическими требованиями для поддержки и восстановления. Наращивание мышечной ткани соответствует ускорению метаболизма. Атлетическая гимнастика позволяет в буквальном смысле перестраивать тело и сбрасывать не менее 1кг жировой ткани в неделю – и при этом нет риска для здоровья, как бывает в случае приема диетических препаратов или занятий «лечебным голоданием».

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем не предусмотрено**

##### **Информационные справочные системы:**

##### **Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks



7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета. Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса. Предупредить

дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые: 1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково: а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости; б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада, образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление; в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом, происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц. Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле:  $ЧСС = 0,8 \bullet (220 - \text{возраст})$ . Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю. 2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой невозможно без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия). Эти процедуры применяются для снятия общей усталости организма, для уменьшения утомляемости мышц, активизируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, интенсивно воздействуют на различные физиологические функции. Успокаивающее воздействие на организм оказывают различные ванны (хвойные, хлоридно-натриевые). Снять изменение напряжение, нормализовать мышечный тонус, оказать обезболивающее воздействие помогут различные виды массажа. Иммунные силы организма стимулируют общим ультрафиолетовым облучением и кислородными коктейлями. 3. В редких случаях крайней перетренированности нужно временно отказаться от отягощений и заняться только общеоздоровительными видами физической культуры. Напомним, что тренировка и восстановление – процесс взаимосвязанный. Восстановление сил предполагает не только возвращение функций организма к до рабочего уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей, называемый сверх восстановлением. Только на фоне сверх восстановления возможен рост тренированности и повышения работоспособности, при этом особенно важным для атлетической гимнастики является увеличение силы и объемов мышц.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная  
**Программное обеспечение**  
Специальное программное обеспечение не требуется.  
**Материально-техническое обеспечение дисциплины**
  - лекционные аудитории;
  - игровой зал;
  - открытая спортивная площадка;
  - оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

ознакомить с отечественными методическими системами развития силы и построения красоты тела, корригирующая гимнастика

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение.

Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей). Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

7. Система Ю.А.Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И.Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф.Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

Корригирующая гимнастика. Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)



Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 9**

#### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть методику ударной тренировки в атлетической гимнастике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Упражнения для мышц, которые хуже поддаются развитию, комбинируются с проработкой мышц – антагонистов, развитие которых идет активнее. Например, при отстаивании развития грудных мышц, добившись мощного притока крови в область торса за счет работы широчайших мышц (антагонисты по отношению к грудным), комбинируются упражнения для грудных и спинных мышц. Можно выполнять упражнения последовательно, можно методом комбинированных подходов (спина-грудь). Причем, если в первом упражнении применяется меньший вес снаряда и большее число повторений, то во втором – относительно большее отягощение и более мощная нагрузка с меньшим числом повторений в сериях. Подобное воздействие допустимо и на мышцы рук. Если отстает в развитии трицепс, то сначала надо работать над бицепсом, и наоборот.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Семестр 2**

### **Тема 2. Общая физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений сформировать представление о пассивной гибкости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном,

голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Полу шпагаты, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа.**

**Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Упражнения на развитие пассивной гибкости, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.



9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа.**

**Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.**

**Цель:** Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

**Метод максимальных усилий** (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с

дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ \*, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть**

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

**Метод максимальных усилий** (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ \*, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество — сила и методика ее развития.
5. Физическое качество — гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество — ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество — выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01



Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

#### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** раскрыть понятие гибкости и методику ее развития.

Комбинированный комплекс упражнений на гибкость .

Правила восстановления после тренировки.

Раздельная тренировочная программа (основные понятия).

Правила построения РТП.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть**

В системе представлений о физических качествах гибкость занимает особое место. В некоторых учебниках, учебных пособиях, монографиях её либо вовсе не включают в перечень основных физических качеств, либо рассматривают как предпосылку, способствующую более эффективному проявлению двигательных возможностей человека, в особенности тех из них, которые предполагают выполнение движений с большой амплитудой. Такое отношение в значительной мере обусловлено тем, что само по себе проявление гибкости обусловлено, главным образом, состоянием опорно-двигательного аппарата и не связано со значительным напряжением основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, энергообеспечения и др.), что характерно для проявления других физических качеств. Гибкость - это проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев. Она измеряется путём определения максимальной (предельной) амплитуды движений. Для этого применяются в основном два способа. Один из них основан на использовании специальных приборов - гониометров, с помощью которых измеряется подвижность в отдельных суставах. Этот способ требует наличия специального оборудования и не позволяет самостоятельно измерить амплитуду многих движений. Гораздо проще можно измерить амплитуду движений с помощью специальных двигательных тестов. Особое место при этом отводится измерению гибкости позвоночного столба. При комплексной оценке двигательных возможностей человека для определения гибкости, как правило, используются движения, в которых участвует, возможно, большее количество крупных суставов и обязательно позвоночник. При этом движение должно выполняться по максимально возможной для данного человека амплитуде, когда все задействованные в

движении суставы и позвоночник функционируют на пределе своих возможностей. Наиболее часто для этого используется глубокий наклон вперёд из основной стойки (стоя на скамейке). Степень гибкости оценивается по тому, насколько выше или ниже опоры оказались пальцы рук испытуемого в момент фиксации максимальной глубины наклона. Существуют и другие тесты, например, наклоны (прогибания) назад, наклоны вперёд из положения сидя и др. чают также общую и специальную разновидности гибкости. Общая гибкость характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, а специальная - амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена особенностями строения суставов и эластичностью мышц и связок. Степень их эластичности зависит от внешней температуры, при повышении которой она увеличивается. На проявление гибкости больше, чем на проявление других физических качеств, сказывается суточная периодика (время суток). В утренние часы гибкость бывает значительно снижена. Она повышается под воздействием «разогревания» организма с помощью разминки. При этом показатели активной гибкости ухудшаются, а пассивной увеличиваются. На проявлениях гибкости сказывается и психологическое состояние занимающихся. Так, в условиях эмоционального подъёма гибкость увеличивается. Гибкость может быть отрицательно связана с силовыми показателями. Чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без должного внимания к развитию гибкости приводит к существенному ограничению подвижности суставов. Это отрицательное влияние может быть предотвращено путём рационального сочетания упражнений на силу и на гибкость, что позволяет добиться высокой степени развития обоих качеств. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом наиболее благоприятным периодом для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. У девочек показатели гибкости значительно - на 20-30% выше, чем у мальчиков. Для целенаправленного развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой - упражнения на растяжение. Они подразделяются на активные (динамические и статические) и пассивные. Активные упражнения отличаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие гибкости в парах.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть:**

Свободными весами, как правило, называют гантели и штанги — инвентарь, который представляет из себя гриф с утяжелителями в виде «блинов». Тренировка со свободным весом не только сделает вас сильнее, но и позволит развить координацию и гибкость. В отличие от силовых тренажёров, заставляющих работать отдельные мышцы, свободные веса дают нагрузку на связки, сухожилия и вспомогательные мускулы. Без свободных весов не обходится ни одно из базовых упражнений, которыми любой инструктор мучает начинающих спортсменов (а вы с большой долей вероятности именно он, будущий супергерой и начинающий спортсмен).

Проблема в том, что все преимущества такого тренинга, которыми пользуются опытные спортсмены, могут обернуться для новичка в лучшем случае неудобной ситуацией, а в худшем — травмой. Для того чтобы тренировка со свободными весами принесла вам пользу и удовольствие, достаточно иметь в голове 5 простых правил.

#### **1. Не стесняйтесь просить окружающих подстраховать вас**

Поддержка необходима при выполнении жима лёжа со свободными весами, особенно если вы хотите увеличить нагрузку. Никто не осудит вас, если вы обратитесь за помощью к инструктору или к другому посетителю тренажёрного зала. Не забудьте предупредить своего помощника о том, сколько повторений вы собираетесь совершить.

#### **2. Будьте осторожны, поднимая блины**

Не забывайте, что получить травму можно не только выполняя упражнения со свободными весами, но и во время подготовки к нему: не ленитесь поднимать блины двумя руками. Если блин сам по себе кажется вам слишком тяжёлым, забудьте о выполнении упражнения с этим весом.

#### **3. Не швыряйте снаряд на пол после выполнения упражнения**

Это напугает какого-нибудь крепыша, а соскочившие от удара блины могут повредить ваши ноги.

#### **4. Следите за техникой**

На ранних этапах лучше работать с небольшим весом, чтобы наладить связь мозга и мышц, а также отработать технику. В противном случае вы рискуете потерять контроль над снарядом и пораниться.

5. Никогда не поднимайте с прямыми ногами гантели, блин и штанги, если они лежат на полу  
Если вы не хотите повредить колени и спину, вам следует немного согнуть ноги, чтобы тело смогло амортизировать вес снаряда.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 8**

#### **Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: выполнений контрольных испытаний.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Практические контрольные нормативы по дисциплине  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

| <b>БАЛЛЫ</b> | <b>Подтягивание на высокой перекладине /отжимание, кол-во раз</b> |         | <b>Жим штанги лежа, кол-во раз</b>                                     | <b>Приседание со штангой на плечах, кол-во раз</b> | <b>Становая тяга, кол- во раз</b> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
|              |                                                                   |         | Вес штанги:<br>юноши – 35% от массы тела; девушки – 25% от массы тела. |                                                    |                                   |
|              | юноши                                                             | девушки | юноши/девушки                                                          | юноши/девушки                                      | юноши/девушки                     |
| 25           | 12                                                                | 15      | 10                                                                     | 10                                                 | 10                                |
| 20           | 10                                                                | 12      | 8                                                                      | 8                                                  | 8                                 |
| 15           | 8                                                                 | 9       | 6                                                                      | 6                                                  | 6                                 |
| 10           | 6                                                                 | 6       | 4                                                                      | 4                                                  | 4                                 |
| 5            | 4                                                                 | 3       | 2                                                                      | 2                                                  | 2                                 |
| 1            | 2                                                                 | 1       | 1                                                                      | 1                                                  | 1                                 |

**Вопросы для собеседования**

**1 курс**

1. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
2. Сформировать представление о роли и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о роли и функции опорно-двигательного аппарата и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
4. Сформировать представление о роли и функции мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
5. Сформировать представление о роли и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
6. Сформировать представление о роли и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.

7. Сформировать представление о рефлекторной природе двигательной активности и формировании двигательного навыка.
8. Сформировать представление об утомлении при физической работе, физиологии утомления и процессах восстановления.
9. Сформировать представление о направленности поведения человека на обеспечение своего здоровья и критериях эффективности использования здорового образа жизни.
10. Сформировать представление об уровнях (видах) здоровья.
11. Сформировать представление о социальном аспекте здоровья и здорового образа жизни.
12. Сформировать представление о раздельном питании.
13. Сформировать представление о вегетарианстве и сыроедении.
14. Сформировать представление о закаливании как средства восстановления здоровья.
15. Сформировать представление о массаже и его видах.
16. Сформировать представление о самомассаже.
17. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
18. Сформировать представление о витаминах как средстве восстановления организма.
19. Сформировать представление о влиянии табачных веществ на организм человека.
20. Сформировать представление о влиянии алкоголя на организм человека.
21. Сформировать представление о влиянии наркотических веществ на организм человека.
22. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

#### **Информационные справочные системы:**

#### **Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная
- Программное обеспечение**  
Специальное программное обеспечение не требуется.
- Материально-техническое обеспечение дисциплины**
- лекционные аудитории;
  - игровой зал;
  - открытая спортивная площадка;
  - оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### 3 семестр

#### Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности Практическое занятие 1

##### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** Ознакомится с правилами техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма.

Основы ОРУ в Атлетической гимнастике.

сформировать представление о мышечном аппарате человека и основные мышечных групп, определяющих рельеф тела, развитие силы.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### **Теоретическая часть**

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.



Анатомические основы знаний: телосложение человека. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Основные мышцы и их функции (плечевой пояс). Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. Трапециевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция – поднятие всего плечевого пояса, подтягивание лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если шея слишком тонкая и длинная, а плечи покатые, необходимо усилить тренировку трапециевидных мышц. Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки – длинную и короткую (бицепс). Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой. Трехглавая мышца плеча имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную (трицепс). Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у девушек позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами, гантелями, штангой. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  - 2 <http://BiblioFond.ru>
  - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  - 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Диагностика физической подготовленности.**

**Цель:** Рассмотреть структуру, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой.

Изучить основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

Рассмотреть вопросы истории, современного состояния и перспектив развития атлетической гимнастики в России.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Структура, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

«Атлетическая гимнастика, - писал заслуженный деятель науки, профессор И.М.Саркизов-Серазини, - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры. С позиции теории и методики физического воспитания атлетическая гимнастика – это вид физических упражнений направленный на развитие силовых способностей организма человека совершенствование его здоровья и коррекции тела. Корни атлетизма, конечно же, надо искать в Древней Греции, но именно в России окончательно оформилось направление, которое впоследствии дало плодоносящие ветви: гиревой спорт, тяжелую атлетику и, наконец, атлетическую гимнастику. В 1885 г. доктор В.Ф. Краевский основал в Петербурге кружок любителей атлетики. Программа кружка включала в себя стремление к физическому развитию, здоровью, закаливанию организма, а еще атлеты тех лет решали и эстетические задачи: пытались в своем развитии достичь древнегреческих образцов телосложения. После революции 1917г. идеалы атлетизма постепенно отошли на второй план, развитие получили другие виды силового спорта. И только в 1981 году Управление спортивных единоборств вновь рекомендует шире развернуть работу в области гиревого спорта и атлетической гимнастики, создать при Федерациях тяжелой атлетики комиссии по атлетической гимнастике и гиревому спорту, разработать планы их работы, предусмотрев организацию клубов, секций, групп по месту жительства. Атлетическая гимнастика в современном варианте переходит границы понятия «вид спорта». Это – отношение к физической культуре, как к обязательству беречь и умножать тот фонд здоровья и физических качеств, которыми природа наделяет человека в ходе миллионов лет эволюции. Опыт показывает, что

занимающиеся могут развить большую силу (способность посредством мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление), добиться высокого уровня выносливости (способности без наступления утомления выполнять физическую работу), а также исключить или резко снизить вредное воздействие на организм так называемых факторов риска. Занимающийся атлетизмом получает достаточную физическую нагрузку, причем в оптимальном сочетании упражнений на силу и выносливость; улучшая кровообращение в целом и кровоснабжение мозга в частности, занятия расширяют возможности для плодотворного умственного труда; атлет освобождается от излишних жировых отложений за счет режима упражнений и разумного питания; низкожировая диета снижает отложение холестерина на стенках сосудов); систематические упражнения и акцент в рационе на молочные продукты, богатые кальцием, помогают предотвращать остеопороз (разрежение кости), поражающий почти половину немолодых женщин и каждого восьмого пожилого мужчину; силовая нагрузка укрепляет нервную систему, снижает эмоциональные перегрузки; и наконец, в режиме атлета нет места вредным привычкам, поскольку курение и алкоголь, попадая в организм, исключают возможность достижения поставленных целей.

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Дать характеристику основных мышечных групп, упражнения на их развитие. Разучить технику выполнения базовых упражнений с гантелями. Подобрать вес снарядов. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Разучить комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  - 2 <http://BiblioFond.ru>
  - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  - 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Диагностика физической подготовленности.**

**Цель:** сформировать представление о развитии силы

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, мио метрический режим); при её удлинении (уступающий, полиметрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». Выделяют следующие виды силовых способностей: 1) собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях); 2) скоростно-силовые («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет взрывная сила. Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях. Основным смыслом воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная (оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое троеборье). Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д. В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы: 1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, проти-



водействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды); 2) упражнения, отягощённые весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Характеристика мышц груди. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Упражнения в висе на перекладине: подтягивания, удержания виса на согнутых руках, подъем переворотом в упор.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. .**

**Цель:** Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

сформировать представление о питании атлета и технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, которые необходимы для покрытия его энергетических затрат, построения и восстановления клеток и тканей тела и регуляции организма. Рациональное питание в сочетании с упражнениями с отягощениями могут создать или восстановить оптимальное телосложение. Основную роль в строительстве (пластике) тела играют белки. Пищевой белок – сложнейшее органическое соединение, включающее около 20 аминокислот, из которых 8 не могут образовываться в организме человека и должны обязательно поступать с пищей. Только в присутствии всех требуемых аминокислот могут утолщаться структурные элементы мышц- миофибриллы, за счет этого увеличиваться сила мышц. Строительные функции выполняет только белок, содержащий незаменимые аминокислоты, а неполноценный белок выводится из организма либо превращается в жир. Поэтому атлеты, не уделяющие внимание своему рациону, не могут рассчитывать на полный успех в достижении поставленных целей. Жиры (липиды) – это поставщики энергии (калорий) в организме и являются незаменимыми компонентами питания. Однако избыточное потребление жиров способствует развитию атеросклероза и ожирения, а при длительном ограничении количества жиров в пище наблюдаются изменения в физиологическом состоянии организма: нарушается деятельность центральной нервной системы, ослабляется иммунитет, т. е. снижается устойчивость к инфекциям и т.д. Липиды обладают высокой калорийностью: 1 грамм дает 9 килокалорий – это более чем в два раза выше калорийности белков и углеводов. В составе пищевых продуктов различают так называемые невидимые жиры (в мясе, рыбе, молоке) и видимые – специально добавленные в пищу растительные масла и животные жиры. Источником растительных жиров являются в основном растительные масла(99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источником животных жиров шпик свинной (90-92% жира), сливочное масло (72-82%), колбаса (20-40%), сметана (30%), сыры (15-30%). Углеводы – важные энергетические компоненты пищи. С точки зрения усвояемости в человеческом организме углеводы разделяют условно на две группы- усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. К усвояемым углеводам относят глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, крахмал и др. К неусвояемым относят целлюлозу, пектиновые вещества и декстрины. Усвояемые углеводы, являющиеся основными поставщиками энергии, содержатся в свежих овощах, картофеле, рисе, фруктах. Считается, что атлет при умеренных физических нагрузках должен потреблять 60-70 г простых углеводов в день. Во время интенсивных тренировочных занятий атлетизмом «склады» с углеводами работают с полной нагрузкой, поэтому между ежедневными тренировками рекомендуется дополнительно потреблять углеводы без особых ограничений, но только в натуральном виде – фрукты, овощи, соки. Содержание компонентов пищи в рационе должно соответствовать в пересчете на 1 килограмм веса

тела таким данным: белки-2,4-2,5 грамма; жиры –2,0 –2,3 грамма; углеводы-10,0 –11,0 граммов. Потребляемую нами пищу можно разбить на следующие группы: 1. Мясо, рыба, яйца. 2. Молочные продукты. 3. Злаковые продукты (крупы, каши, хлеб). 4. Овощи и фрукты. Каждая из них содержит белки, жиры и углеводы в разных пропорциях. Витамины обязательно должны содержаться в пище. Их недостаток или полное отсутствие приводит к тяжелым последствиям. Витамины не могут синтезироваться в организме из других веществ. Обычно потребности организма в витаминах удовлетворяются за счет полноценного питания (за исключением ранней весны, когда рекомендуется профилактический прием поливитаминных драже). При интенсивных физических нагрузках происходит ускоренный распад и выведение витаминов из организма. Потребность в них возрастает. Поэтому атлетам, особенно в периоды развивающихся нагрузок, необходим прием витаминных препаратов. Лучше принимать поливитамины: аэровит, компливит, глутамевит, ундевит, декамевит, олиговит и др. Для усвоения белков и строительства мышечной ткани особенно важны витамины В<sub>6</sub> (фасоль, соя, мясные продукты), В<sub>12</sub> (говяжья печень, почки, рыба, молоко, сыр), В<sub>с</sub> (печень, почки, дрожжи и овощи). Минеральные вещества – это неорганические вещества, активизирующие обменные процессы организма – водно-солевой, кислотно-щелочной. Основные необходимые минеральные вещества и соединения – кальций - содержится в молоке и молочных продуктах; фосфор - имеется в рыбе, хлебе, в фасоли, горохе, овсяной, перловой и ячневой крупах, в сыре; магний - в хлебе, крупяных изделиях; натрий (потребность в нем невелика –около 1г в день), хлор - получаем с хлебом и при подсаливании пищи поваренной солью), калий (в картофеле, яблоках, винограде), железо (в печени, почках, бобовых), йод (в морской рыбе, в печени трески, морской капусте). Для того чтобы атлет смог полностью развить свои физические качества, в организме постоянно должен соблюдаться баланс минеральных веществ. Вода жизненно необходима для человеческого организма: являясь основной составной его частью, она участвует в различных биохимических процессах. При занятиях атлетизмом не надо ограничивать потребление воды, ведь мышечная система на 67-70% состоит из воды и всего лишь на 18-25% из жира. Ограничение приема воды приводит к ухудшению физических качеств атлета.

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой:

1. В начале каждой тренировки проводи общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
2. Не отвлекайся при выполнении силовых упражнений.
3. Перед тем, как поднимать большие веса, изучи технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
4. Применяй правильную технику движения. Избегай натуживания в дыхании.
5. Заканчивай силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травмы позвоночника.
6. В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивай медленно и постепенно.
7. Исключай из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
8. Соблюдай правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
9. После тренировки выполняй разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
10. Следи за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии, и соблюдай в зале силовой подготовки порядок и правила техники безопасности.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

Характеристика мышц рук. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Разучивание базовых упражнений с гантелями и гирями и гирями.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о методических направлениях развития силовых способностей (комплексная тренировка).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения



полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Основные методические направления воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создаёт максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью. Величину отягощения при воспитании силы принято дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 - 15 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений упражнения в одном подходе. При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений даёт возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные. Второй методический вариант - использование предельных и около предельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объёмами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с около предельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желателно использовать раз в 7 - 14 дней. В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое. При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объёме упражнения с предельными и около предельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатые губы; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при

медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов. В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца. Силовые упражнения желательно применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, около предельных – 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с около предельными весами, так и непредельными, до «отказа», вначале следует выполнять первые.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

Разучивать и совершенствовать упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, бодибары, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Развитие силовой выносливости. Разучить комплекс со штангой, подобрать вес снарядов и разучить технику движений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6**

**Выполнение комплексов упражнений.**

Цель: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о круговой тренировке и ее разновидности.

Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть**

В занятиях по физической культуре круговая тренировка приобретает особое значение, так как позволяет большому числу занимающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части занятия. В комплексы круговой тренировки подбираются упражнения направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры. Количество упражнений колеблется от 10 до 15 станций. Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, то есть идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует постепенно увеличивать количество станций с упражнениями на силу. Примерная схема организации круговой тренировки следующая. На первом занятии занимающиеся знакомятся с организационной формой выполнения упражнений на станциях, последовательностью выполнения, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др. На втором занятии знакомятся с определением МТ (максимального теста) выполнения упражнения на каждой станции, с определением дальнейшей нагрузки по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от физической подготовленности группы. На 3-6 занятиях проходят МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. На 7 занятии определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут выполняться не более 12-15 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд

работы. Комплексы силовых упражнений рекомендуется периодически менять. Они меняются один раз в 2-6 недель. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела. Атлетическая гимнастика великолепно помогает в накоплении мышечной ткани и уменьшении жировых отложений. В отличие от жировой ткани, мышечная ткань является метаболически активной и обладает высокими энергетическими требованиями для поддержки и восстановления. Наращивание мышечной ткани соответствует ускорению метаболизма. Атлетическая гимнастика позволяет в буквальном смысле перестраивать тело и сбрасывать не менее 1 кг жировой ткани в неделю – и при этом нет риска для здоровья, как бывает в случае приема диетических препаратов или занятий «лечебным голоданием».

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.



Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета. Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса. Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые: 1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково: а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости; б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада, образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление; в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом, происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц. Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле:  $ЧСС = 0,8 \bullet (220 - \text{возраст})$ . Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю. 2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой невозможно без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия). Эти процедуры применяются для снятия общей усталости организма, для уменьшения утомляемости мышц, активизируют функции нервной и

сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, интенсивно воздействуют на различные физиологические функции. Успокаивающее воздействие на организм оказывают различные ванны (хвойные, хлоридно-натриевые). Снять изменение напряжение, нормализовать мышечный тонус, оказать обезболивающее воздействие помогут различные виды массажа. Иммунные силы организма стимулируют общим ультрафиолетовым облучением и кислородными коктейлями. 3. В редких случаях крайней перетренированности нужно временно отказаться от отягощений и заняться только общеоздоровительными видами физической культуры. Напомним, что тренировка и восстановление – процесс взаимосвязанный. Восстановление сил предполагает не только возвращение функций организма к до рабочего уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей, называемый сверх восстановлением. Только на фоне сверх восстановления возможен рост тренированности и повышения работоспособности, при этом особенно важным для атлетической гимнастики является увеличение силы и объемов мышц.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## Практическое занятие 8

### Выполнение комплексов упражнений.

**Цель:** Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

ознакомить с отечественными методическими системами развития силы и построения красоты тела, корригирующая гимнастика

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Теоретическая часть

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение.

Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей).

Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

Система Ю.А.Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И.Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф.Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

Корригирующая гимнастика. Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть методику ударной тренировки в атлетической гимнастике.



Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Упражнения для мышц, которые хуже поддаются развитию, комбинируются с проработкой мышц – антагонистов, развитие которых идет активнее. Например, при отставании развития грудных мышц, добившись мощного притока крови в область торса за счет работы широчайших мышц (антагонисты по отношению к грудным), комбинируются упражнения для грудных и спинных мышц. Можно выполнять упражнения последовательно, можно методом комбинированных подходов (спина-грудь). Причем, если в первом упражнении применяется меньший вес снаряда и большее число повторений, то во втором – относительно большее отягощение и более мощная нагрузка с меньшим числом повторений в сериях. Подобное воздействие допустимо и на мышцы рук. Если отстает в развитии трицепс, то сначала надо работать над бицепсом, и наоборот.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  - 2 <http://BiblioFond.ru>
  - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  - 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Семестр 4**

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Полу шпагаты, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном,

голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Упражнения на развитие пассивной гибкости, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5



2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

**Метод максимальных усилий** (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ \*, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
<http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 4**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых,

одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

**Метод максимальных усилий** (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ \*, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество — сила и методика ее развития.
5. Физическое качество — гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество — ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество — выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество — быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";



квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** раскрыть понятие гибкости и методику ее развития.

Комбинированный комплекс упражнений на гибкость .

Правила восстановления после тренировки.

Раздельная тренировочная программа (основные понятия).

Правила построения РТП.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть**

В системе представлений о физических качествах гибкость занимает особое место. В некоторых учебниках, учебных пособиях, монографиях её либо вовсе не включают в перечень основных физических качеств, либо рассматривают как предпосылку, способствующую более эффективному проявлению двигательных возможностей человека, в особенности тех из них, которые предполагают выполнение движений с большой амплитудой. Такое отношение в значительной мере обусловлено тем, что само по себе проявление гибкости обусловлено, главным образом, состоянием опорно-двигательного аппарата и не связано со значительным напряжением основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, энергообеспечения и др.), что характерно для проявления других физических качеств. Гибкость - это проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев. Она измеряется путём определения максимальной (предельной) амплитуды движений. Для этого применяются в основном два способа. Один из них основан на использовании специальных приборов - гониометров, с помощью которых измеряется подвижность в отдельных суставах. Этот способ требует наличия специального оборудования и не позволяет самостоятельно измерить амплитуду многих движений. Гораздо проще можно измерить амплитуду движений с помощью специальных двигательных тестов. Особое место при этом отводится измерению гибкости позвоночного столба. При комплексной оценке двигательных возможностей человека для определения гибкости, как правило, используются движения, в которых участвует, возможно, большее количество крупных суставов и обязательно позвоночник. При этом движение должно выполняться по максимально возможной для данного человека амплитуде, когда все задействованные в движении суставы и позвоночник функционируют на пределе своих возможностей. Наиболее часто для этого используется глубокий наклон вперёд из основной стойки (стоя на скамейке). Степень гибкости оценивается по тому, насколько выше или ниже опоры оказались пальцы рук испытуемого в момент фиксации максимальной глубины наклона. Существуют и другие тесты, например, наклоны (прогибания) назад, наклоны вперёд из положения сидя и др. чают также общую и специальную разновидности гибкости. Общая гибкость характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных

суставах, а специальная - амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена особенностями строения суставов и эластичностью мышц и связок. Степень их эластичности зависит от внешней температуры, при повышении которой она увеличивается. На проявление гибкости больше, чем на проявление других физических качеств, сказывается суточная периодика (время суток). В утренние часы гибкость бывает значительно снижена. Она повышается под воздействием «разогревания» организма с помощью разминки. При этом показатели активной гибкости ухудшаются, а пассивной увеличиваются. На проявлениях гибкости сказывается и психологическое состояние занимающихся. Так, в условиях эмоционального подъёма гибкость увеличивается. Гибкость может быть отрицательно связана с силовыми показателями. Чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без должного внимания к развитию гибкости приводит к существенному ограничению подвижности суставов. Это отрицательное влияние может быть предотвращено путём рационального сочетания упражнений на силу и на гибкость, что позволяет добиться высокой степени развития обоих качеств. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом наиболее благоприятным периодом для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. У девочек показатели гибкости значительно - на 20-30% выше, чем у мальчиков. Для целенаправленного развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой - упражнения на растяжение. Они подразделяются на активные (динамические и статические) и пассивные. Активные упражнения отличаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие гибкости в парах.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть:**

Свободными весами, как правило, называют гантели и штанги — инвентарь, который представляет из себя гриф с утяжелителями в виде «блинов». Тренировка со свободным весом не только сделает вас сильнее, но и позволит развить координацию и гибкость. В отличие от силовых тренажёров, заставляющих работать отдельные мышцы, свободные веса дают нагрузку на связки, сухожилия и вспомогательные мускулы. Без свободных весов не обходится ни одно из базовых упражнений, которыми любой инструктор мучает начинающих спортсменов (а вы с большой долей вероятности именно он, будущий супергерой и начинающий спортсмен).

Проблема в том, что все преимущества такого тренинга, которыми пользуются опытные спортсмены, могут обернуться для новичка в лучшем случае неудобной ситуацией, а в худшем — травмой. Для того чтобы тренировка со свободными весами принесла вам пользу и удовольствие, достаточно иметь в голове 5 простых правил.

#### **1. Не стесняйтесь просить окружающих подстраховать вас**

Поддержка необходима при выполнении жима лёжа со свободными весами, особенно если вы хотите увеличить нагрузку. Никто не осудит вас, если вы обратитесь за помощью к инструктору или к другому посетителю тренажёрного зала. Не забудьте предупредить своего помощника о том, сколько повторений вы собираетесь совершить.

#### **2. Будьте осторожны, поднимая блины**

Не забывайте, что получить травму можно не только выполняя упражнения со свободными весами, но и во время подготовки к нему: не ленитесь поднимать блины двумя руками. Если блин сам по себе кажется вам слишком тяжёлым, забудьте о выполнении упражнения с этим весом.

#### **3. Не швыряйте снаряд на пол после выполнения упражнения**

Это напугает какого-нибудь крепышу, а соскочившие от удара блины могут повредить ваши ноги.

#### **4. Следите за техникой**

На ранних этапах лучше работать с небольшим весом, чтобы наладить связь мозга и мышц, а также отработать технику. В противном случае вы рискуете потерять контроль над снарядом и пораниться.

#### **5. Никогда не поднимайте с прямыми ногами гантели, блин и штанги, если они лежат на полу**

Если вы не хотите повредить колени и спину, вам следует немного согнуть ноги, чтобы тело смогло амортизировать вес снаряда.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  - 2 <http://BiblioFond.ru>
  - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  - 4 <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Выполнений контрольных испытаний.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Практические контрольные нормативы по дисциплине  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

**Атлетическая гимнастика**

| БАЛЛЫ | Подтягивание на высокой перекладине /отжимание, кол-во раз |         | Жим штанги лежа, кол-во раз                                            | Приседание со штангой на плечах, кол-во раз | Становая тяга, кол-во раз |
|-------|------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
|       |                                                            |         | Вес штанги:<br>юноши – 35% от массы тела; девушки – 25% от массы тела. |                                             |                           |
|       | юноши                                                      | девушки | юноши/девушки                                                          | юноши/девушки                               | юноши/девушки             |
| 25    | 12                                                         | 15      | 10                                                                     | 10                                          | 10                        |
| 20    | 10                                                         | 12      | 8                                                                      | 8                                           | 8                         |
| 15    | 8                                                          | 9       | 6                                                                      | 6                                           | 6                         |
| 10    | 6                                                          | 6       | 4                                                                      | 4                                           | 4                         |
| 5     | 4                                                          | 3       | 2                                                                      | 2                                           | 2                         |
| 1     | 2                                                          | 1       | 1                                                                      | 1                                           | 1                         |

**Вопросы для собеседования**

**2 курс**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.

6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

## **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

### **Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **5 семестр**

### **Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

## **Практическое занятие 1**

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать представление о состоянии физической подготовленности студентов.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7 минут. ОРУ 10-15 минут. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3х20м; Ускорение 3х30м

Основная часть. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Прыжковые упражнения - 15 мин. (Прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, «лягушка»).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.

- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Диагностика технической подготовленности.**

**Цель:** Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений.



Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых

для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Диагностика технической подготовленности.**

**Цель:** Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых

для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>

- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:  
3. <http://BiblioFond.ru>  
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks  
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:  
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>  
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>  
10. Информационная

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.  
Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) по 20м; Ускорение 2х30м, 1х60м.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Комплексное развитие физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплекса упражнений**

Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Цель:** Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.

Пулlover со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 мин. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения – 20 мин.

Основная часть. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.

Пулlover со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов. Подведение итогов занятий.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** Совершенствование выполнения упражнений для мышц груди.

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Совершенствование выполнения упражнений для мышц груди.

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**



1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

**Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** Совершенствование выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра. Полуприседания со штангой.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Совершенствование выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра. Полуприседания со штангой.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

**Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
  2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
  9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная
- Программное обеспечение**  
Специальное программное обеспечение не требуется.
- Материально-техническое обеспечение дисциплины**
- лекционные аудитории;
  - игровой зал;
  - открытая спортивная площадка;
  - оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Семестр 6**

**Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

**Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.



Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.

Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>

- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:  
3. <http://BiblioFond.ru>  
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks  
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:  
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>  
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>  
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Совершенствование силовых способностей.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие мышц спины.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 4**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**  
**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Выполнение комплексов упражнений.**

Комбинированный комплекс упражнений «на гибкость». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

**Цель:** обучить технике выполнения упражнений для мышц спины.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений «на гибкость». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки

нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная  
**Программное обеспечение**  
Специальное программное обеспечение не требуется.  
**Материально-техническое обеспечение дисциплины**
  - лекционные аудитории;
  - игровой зал;
  - открытая спортивная площадка;
  - оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Теоретическая часть:**

Сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения. Признаки перетренированности и основные причины ее развития (внешние и внутренние), предупредительные меры дальнейшего развития патологических состояний. Сформировать способы регулирования нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой (количество упражнений, число повторений, темп выполнения, продолжительность занятий); методические принципы; дневник самоконтроля как один из способов регулирования нагрузки (ЧСС, частота дыхания, ощущения во время занятия и после него и т.д.).

### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.



4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**  
**Информационно-справочные и информационно-правовые системы,**  
**используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 8**

#### **Контрольное занятие, выполнение контрольных испытаний.**

**Цель:** Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Вопросы и задания:**

Подготовительная часть. Строевые упражнения: построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением). Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на гибкость и расслабление. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### Практические контрольные нормативы

| БАЛЛЫ | Подтягивание на высокой перекладине /отжимание, кол-во раз |         | Жим штанги лежа, кол-во раз                                            | Приседание со штангой на плечах, кол-во раз | Становая тяга, кол-во раз |
|-------|------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
|       |                                                            |         | Вес штанги:<br>юноши – 35% от массы тела; девушки – 25% от массы тела. |                                             |                           |
|       | юноши                                                      | девушки | юноши/девушки                                                          | юноши/девушки                               | юноши/девушки             |
| 25    | 12                                                         | 15      | 10                                                                     | 10                                          | 10                        |
| 20    | 10                                                         | 12      | 8                                                                      | 8                                           | 8                         |
| 15    | 8                                                          | 9       | 6                                                                      | 6                                           | 6                         |
| 10    | 6                                                          | 6       | 4                                                                      | 4                                           | 4                         |
| 5     | 4                                                          | 3       | 2                                                                      | 2                                           | 2                         |
| 1     | 2                                                          | 1       | 1                                                                      | 1                                           | 1                         |

### Вопросы для собеседования

#### 3 курс

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.

11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об аквааэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].



2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
не предусмотрено

**Информационные справочные системы:**

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(атлетическая гимнастика)**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной                                                                                                 | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                          | физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                   |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### Темы докладов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

### **Требования к оформлению доклада**

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада.

В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://BiblioFond.ru>
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
4. Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» 5. Образовательные интернет-ресурсы.
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
7. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>



4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1. Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(плавание)**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: плавание» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: плавание» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовнонравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: плавание» является формирование общекультурной компетенции будущего бакалавра, что определяет ее образовательное и воспитательное значение.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит во 2 семестре.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции | Код,<br>формулировка индикатора | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен                      | ИД-1 УК-7 выбирает              | Осознано применяет                                                                                                              |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности                   |
|                                                                                                                                 | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.    | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.         |
|                                                                                                                                 | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## 2 семестр

### Практическое занятие № 1

#### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: введение студентов в содержание практических занятий в втором семестре и в рамках содержания осваиваемого учебного материала, в процессе формирования оздоровительно-тренировочных компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### Теоретическая часть

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. С. 18. Если плавание проводится в естественном водоеме, то

закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы - солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см<sup>3</sup>). Там же. С. 23.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют "мышечный корсет", способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

### **Вопросы и задания**

1. Содержание жизненно необходимого двигательного действия человека – плавания.
2. Краткая характеристика рекреационного плавания.
3. Оздоровительное значение плавания.
4. Воспитательное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №2**  
**Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

## **Теоретическая часть**

Ведущая роль в формировании здорового образа жизни отводится оптимизации двигательной активности человека в сочетании с рациональным питанием и закаливанием. Неотъемлемой частью ЗОЖ является выбор технологии занятий физическими упражнениями, предполагающий: программирование тренировки, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности; выполнение физических нагрузок, соответствующих возможностям занимающихся и целям, которые они преследуют; применение научно и методически обоснованных средств и методов тренировки.

Большое количество разнообразных и порой противоречивых рекомендаций по определению оптимальной нагрузки на организм человека связано с многообразием задач, решаемых в ходе занятий физическими упражнениями.

Формы двигательной активности в плавании различаются по времени, затрачиваемому на занятия и уровню физических нагрузок. В настоящее время, в зависимости от задач, решаемых в ходе занятия, выделяют: рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей. Во время активного отдыха, развлечений и досуга используются средства плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание в выходные дни, посещение аквапарка).

Основными задачами оздоровительного плавания являются достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, профилактика заболеваний.

Лечебное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Им занимаются люди имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств используемых в водной среде.

Нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести и поддержание спортивного долголетия (плавание для «ветеранов»).

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности.

Задачей спортивной тренировки (в спорте высших достижений) является демонстрация наивысшего индивидуально доступного результата, требующая многолетних напряженных тренировок.

## **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- контрастные упражнения;
- упражнения на погружение;
- упражнения на всплытие;
- упражнения на лежание;
- упражнения на скольжение;
- упражнения на дыхание.

## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.



- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Практическое занятие №3** **Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Основы динамического плавания

Тело человека в связи с имеющимися у него криволинейными поверхностями относится, с точки зрения гидромеханики, к плохообтекаемым телам. На это указывает большое количество возникающих при движении турбулентных потоков и вихревых движений воды.

Положение тела пловца во время движения характеризует угол атаки, то есть угол между продольной осью тела и поверхностью воды. С увеличением угла атаки возрастает лобовое сопротивление.

Сила лобового сопротивления (общее сопротивление) включает в себя: сопротивление формы, сопротивление трения, сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. При движении тела в воде, обтекающий его поток как бы «разрезается» телом и соединяется сзади него. Наиболее обтекаемым является веретенообразное тело (с овальной передней поверхностью и плавно уменьшающейся задней поверхностью). Наименее обтекаемым будет диск или пластина при движении плоскостью вперед. Таким образом, наиболее обтекаемую форму человек принимает, выпрямив тело, а также вытянув вверх и прижав к голове руки. Сопротивление трения. При движении тела в воде молекулы воды «прилипают» к нему и движутся со скоростью тела, увлекая за собой соседние слои. В результате этого вместе с телом перемещается значительная толщина окружающей воды. Она тем больше, чем больше скорость движения тела и вязкость окружающей жидкости. Чем больше воды увлекает за собой пловец, тем труднее ему плыть. Вот почему очень трудно плыть в одежде, в плохо прилегающем плавательном костюме или плавательном костюме из толстой ткани. Сопротивление волнообразования. Волна представляет собой процесс колебания водных масс. Сопротивление волнообразования зависит от скорости движения тела пловца, его удельного веса и техники движений. Как влияет волновое сопротивление на скорость плавания, можно убедиться практически, если одну и ту же дистанцию проплыть брассом по поверхности воды и под водой. Скорость плавания под водой, будет больше, так как волны образуются только на поверхности, а под водой их нет. При плавании, в основном, мы встречаемся с расходящимися и поперечными волнами.

Любые волны на поверхности воды мешают плыть. Поэтому в спортивных бассейнах делают желоб вдоль бортика или дорожки специальной формы, гасящие возникающие волны.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

**Упражнение «Сосисочка».** Стоя в воде по пояс нужно вдохнуть, расслабиться и погрузиться в воду лицом вниз. А после – повисеть так в воде на задержке дыхания. При этом важно, чтобы все Ваше тело полностью расслабилось!!! Ваши ноги должны плетью висеть в воде, ни в коем случае не опирайтесь на них! Но особенно важно, чтобы были расслаблены шея и голова! Повисев так в воде «сосиской», через 20-30 секунд мягко

встаньте на ноги и поднимите голову из воды. Смысл этого упражнения: Вы должны получить две точки опоры (внимание!) в воде: первая точка – Ваше лицо, вторая – грудь.

**Упражнение «Стрелка». Важно!** Позиция пловца в «Стрелке» является базовым положением тела в воде при плавании кролем, брассом или баттерфляем. Для выполнения этого упражнения нужно вытянуть руки перед собой. Лучше, если руки будут разведены параллельно друг другу, особенно если упражнение выполняется новичком. В таком положении обе руки опираются на воду. Можно представить руки парой лыж, расположенных параллельно друг другу и упирающихся в лыжню, в нашем случае – на воду. Руки нужно держать на поверхности воды, не опуская их под воду и не поднимая полностью из воды. При этом одна нога изначально согнута и опирается в бортик. Сделайте вдох, опустите голову в воду «сосисочкой», взгляд направлен на дно. И только после того, как мы ляжете грудью и головой на воду, подтяните вторую ногу к бортику и сделайте мягкий, упругий толчок. А после – проскользите так до полной остановки

**Ошибки:** 1. подпрыгивание при нырянии, после такого прыжка голова уходит сразу же под воду. И при этом, во-первых, в нос может попасть вода, а во-вторых, провалившись после прыжка под воду, новичок инстинктивно хочет поднять голову вверх. А плыть в Стрелке с напряженно-приподнятой головой неправильно. При правильном подходе нужно вдохнуть, мягко положить лицо на воду, без прыжков, а потом оттолкнуться и второй ногой, подтянув её предварительно к бортику.

2. раздвинутые ноги во время скольжения, потому что они будут цепляться за воду и затормаживать продвижение в воде. После толчка от бортика держите ноги вместе, а носки вытяните.

3. руки впереди не прямые, а полусогнутые. При обучении кролю на груди важно, чтобы руки были прямыми в момент их вывода вперед, в подготовительную позицию для гребка. А если при разучивании «Стрелки» руки недостаточно прямые, то потом будет происходить то же и при плавании кролем:

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №4**  
**Разучивание комплексов упражнений.**  
**Беседа. История, современное состояние и**  
**перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4 x 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

Кроль на груди имеет прикладное значение. Хорошо подготовленные спасатели используют несколько видоизмененный вариант кроля с высоко поднятой головой (с целью лучшей ориентировки на воде) при подплывании к пострадавшим. Прикладное значение способа кроль возрастает при плавании и нырянии, когда пловец надевает на ноги ласты. Например, основу способа передвижения под водой подводника-аквалангиста составляют движения ногами кролем.

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

#### ***Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания***

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

3. То же, но с выдохом в воду.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

И.п. – лежа на груди, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

7. То же, но другая рука.

#### ***Упражнения, выполняемые в без опорном положении.***

8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.

9. И.п. – лежа на груди, правая рука вверх, левая внизу (вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

10. То же, но другая рука.

11. И.п. – лежа на груди, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

*Типичные ошибки:*

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- движения выполняются от колена, а не от бедра;

*Методические указания:*

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги прямые, не сгибать;
- носки «оттянуть».

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";



специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturvshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №5**

**Разучивание комплексов упражнений.**

**Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности  
для поддержания здоровья и развития физических качеств**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шести-ударного кроля:

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

**Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания**

*Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).*

1. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая вниз. Выполнить движения как при плавании кро на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).

2. То же, но на задержке дыхания.

3. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая вниз. Движения правой рукой: 1 – выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе); 2 – выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»); 3 – поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»); 4 – «пронос» руки по воздуху.

4. То же, но другой рукой.

5. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), руки вверх. Движения правой рукой: 1 – коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот); 2 – выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

6. То же, но другой рукой.

7. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверх, левая рука внизу (прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

8. То же, но в другую сторону.

9. И.п. – стоя, в наклоне вперед. Правая рука выполняет упор о колено, левая рука внизу (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

10. То же, другой рукой (в другую сторону).

11. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра), 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

12. То же, но другой рукой.

13. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

14. То же – другой рукой.

15. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую.

#### ***Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).***

16. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт бассейна). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

17. То же, но левой рукой.

18. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

19. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

20. То же, но в другую сторону.

21. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища, в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде,

смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

22. То же, другой рукой (в другую сторону).

23. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт). Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

24. То же – другой рукой.

25. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1 – движение правой рукой (вдох), 2 – движение левой рукой (выдох), 3-4 – пауза.

26. То же, другой рукой.

**Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).**

27. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, но левой рукой.

29. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

30. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

31. То же, но в другую сторону.

32. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

33. То же – другой рукой.

34. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1 – движение правой рукой (вдох), 2 – движение левой рукой (выдох), 3-4 – пауза.

35. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Выполнить упражнения 27-35, но без доски.

*Типичные ошибки:*

- короткие гребки руками;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;
- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;
- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.

**Методические указания:**

- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;
- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица

в воду;

- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;
- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием.

Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования

Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №6  
Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

На соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине. Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Основная роль попеременных движений ногами — удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

#### ***Упражнения выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).***

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.

3. И.п. – лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.
5. И.п. – лежа на спине, руки выпрямить (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.
6. И.п. – лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.
7. И.п. – то же, но руки выпрямить. Плавание при помощи движений ногами кролем.
8. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх (хват доски за середину ближнего края) правая рука вниз (прижата к туловищу). Плавание при помощи движений ногами кролем.
9. То же, но другая рука.
- Упражнения, выполняемые в без опорном положении.
10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.
11. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх, правая рука вниз (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем.
12. То же, другой рукой.
13. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

*Типичные ошибки:*

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

*Методические указания:*

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса и стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот вверх (не сидеть);
- колени не сгибать.

**Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания**

*Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).*

1. И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).
2. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вниз. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).
3. То же, но левой рукой.
4. И.п. – правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).
5. То же, другой рукой.
6. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»).
7. То же, но другой рукой.
8. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»).

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.



- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №7  
Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общее представление о технике плавания кроль на спине:

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец оглушает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.

2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

***Упражнения, выполняемые в без опорном положении.***

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

13. То же, но левой рукой.

14. И.п. – лежа на спине, правая рука сверху (кисть развернута мизинцем назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

15. То же, другой рукой.

16. И.п. – лежа на спине, руки сверху. 1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»), 3-8 – пауза.

17. То же, но другой рукой.

18. И.п. – лежа на спине, руки сверху. 1-4 – выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»), 5-10 – пауза.

*Типичные ошибки:*

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

*Методические указания:*

- гребок выполнять до бедра;
- закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;
- коснуться рукой уха;
- во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения;

**Упражнения для изучения согласования движений**

1. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.
2. Плавание кролем на спине в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.

*Типичные ошибки:*

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

*Методические указания:*

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверх, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //

Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:

<http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №8  
Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Баттерфляй (англ. butterfly — «бабочка», другое название «дельфин») — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца

над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения ног и туловища при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.
2. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
3. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

В воде:

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.
3. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
4. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вдоль бедер.
6. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
7. Плавание при помощи движений ногами баттерфляем на правом (левом) боку, правая (левая) рука вытянута вперед, другая рука – вдоль бедер.
8. Нырание с помощью движений ногами баттерфляем.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **Практическое занятие №9 Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания. Определенную сложность

представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений.

Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограничено, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

#### ***Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.***

##### ***На суше:***

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

##### ***В воде:***

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»  
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **2 семестр**

### **Практическое занятие №1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Техника плавания способом брасс на груди

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

Положение тела

Угол атаки меняется на протяжении всего цикла. Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15 -17°. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед – вниз.

Движение рук

При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

Выведение рук вперед, подготовительная фаза. Руки выпрямляются в локтевых суставах, пловец посылает руки вместе с плечевым поясом вперед, кисти почти соприкасаются и плавно поворачиваются ладонями вниз.

Наплыв или скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец вытянувшись движется вперед. Кисти находятся у самой поверхности воды.

Рабочее движение - гребок - тоже можно разделить на стадии:

В предварительной стадии руки совершают движение вперед - в стороны, разворачиваясь ладонями кнаружи. Затем руки начинают сгибаться в локтевых суставах, локти выходят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол между поверхностью воды и плоскостью кисть - предплечье составляет в конце предварительной фазы рабочего движения 45°.

На главной стадии рабочего движения – отталкивании - кисти резко ускоряют свое продвижение по дугообразной траектории - вначале кнаружи, а затем внутрь, создавая опору на воду. К этому времени плоскость кисть-предплечье наклонена к поверхности воды уже под углом около 60°. Кисти продолжают опорное скользкое движение вниз-внутрь навстречу друг другу и разворачиваются, за кистями в этом же направлении с ускорением двигаются локти. Отталкивание - наиболее быстрая и мощная часть цикла движений.

Заключительная стадия гребка - сведение рук около груди. Кисти устремляются внутрь-вперед-вверх и сближаются под подбородком, локти сближаются перед грудью. В этот момент делается вдох.

Движение ног

Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений ногами при плавании другими способами. В брассе выражены плавные подготовительные движения и энергичное отталкивание от воды (удар) сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней в направлении назад - в стороны.

**Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

***Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания***

*Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).*

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке: 1 – согнуть ноги в коленных суставах, 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок). Пятки от пола – «не отрывать».

2. И.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке: 1 – согнуть ноги в коленных суставах, 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

3. То же, но с помощью партнера. Подтягивание выполняется самостоятельно, в момент разведения стоп наружу, партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, помогает правильно произвести толчок и соединить ноги.

4. И.п. – стоя на дне бассейна, руки внизу ланями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно.

*Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).*

5. И.п. – стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед: 1 – согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуть в стороны – книзу («растопырить пальцы на ногах»), 2 – выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

6. То же, но другой ногой.

7. И.п. – стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача – запомнить положение стоп).

8. И.п. – лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверх, вторая внизу). 1 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением \_\_\_\_\_ ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

9. И.п. – лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом.

*Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).*

10. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. Вдох – выполняется во время паузы (перед подтягиванием ног), выдох одновременно с толчком ногами.

*Упражнения, выполняемые в без опорном положении.*

11. И.п. – руки вверх. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

12. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

*Типичные ошибки:*

- слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами;
- носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- толчок ногами с акцентом в стороны (а не на сведение ног);
- подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;
- во время выполнения фазы «скольжения» ноги «тонут».

*Методические указания:*

- колени – уже, пятки – шире;
- перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;
- толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);
- «подтягивание» выполнять медленно и мягко; носки разводить быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения.
- после толчка ногами, напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Практическое занятие №2**

**Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:



- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Современные правила соревнований брассом сформулированы следующим образом:

1) с начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время;

2) все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений;

3) руки одновременно вытягиваются вперед от груди под, по или над поверхностью воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом. Во время выполнения поворота и финального гребка на финише руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота;

4) в течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем во втором гребке руки начнут движение внутрь из самой широкой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений;

5) во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Ножницеобразные, вибрирующие и дельфинообразные движения ног книзу не разрешаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только за этим не следует дельфинообразное движение ног вниз;

6) в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности), какая-либо часть головы пловца должна разрывать поверхность воды. Исключением является момент, когда после старта и каждого поворота пловцу разрешается сделать один гребок руками назад до бедер и вернуть руки в первоначальное положение и затем — одно движение ногами, находясь полностью под водой. Голова должна показаться на поверхности воды в течение первой части второго гребка руками до того, как руки займут свое самое широкое положение.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

***Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания***

*Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).*

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч), 2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать), 3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

*Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).*

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 – с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны, 2 – соединить прямые руки перед собой.

*Упражнения, выполняемые в без опорном положении.*

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

*Типичные ошибки:*

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

*Методические указания:*

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90°;
- выполнять паузу в положении руки вверх;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Практическое занятие №3**

**Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа.  
Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Современные правила соревнований брассом сформулированы следующим образом:

1) с начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время;

2) все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений;

3) руки одновременно вытягиваются вперед от груди под, по или над поверхностью воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом. Во время выполнения поворота и финального гребка на финише руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота;

4) в течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем во втором гребке руки начнут движение внутрь из самой широкой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений;

5) во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Ножницеобразные, вибрирующие и дельфинообразные движения ног книзу не разрешаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только за этим не следует дельфинообразное движение ног вниз;

6) в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности), какая-либо часть головы пловца должна разрывать поверхность воды. Исключением является момент, когда после старта и каждого поворота пловцу разрешается сделать один гребок руками назад до бедер и вернуть руки в первоначальное положение и затем — одно движение ногами, находясь полностью под водой. Голова должна показаться на поверхности воды в течение первой части второго гребка руками до того, как руки займут свое самое широкое положение.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

#### ***Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания***

*Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).*

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч), 2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать), 3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

*Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавки для ног).*

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 – с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны, 2 – соединить прямые руки перед собой.

*Упражнения, выполняемые в без опорном положении.*

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

*Типичные ошибки:*

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

*Методические указания:*

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90°;
- выполнять паузу в положении руки вверх;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **Практическое занятие №4**

### **Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Старт при плавании баттерфляем, брассом и кролем выполняется с тумбочки, а при плавании кролем на спине - из воды.

Старт выполняется в следующем порядке: по первому свистку спортсмены встают на задний край тумбочки. По команде "На старт!", спортсмены принимают исходное положение. По команде "Марш!" или второй свисток, спортсмены выполняют стартовый прыжок.

Виды стартов в плавании:

Старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт.

Старт из воды при плавании на спине.

Техника старта в плавании с тумбочки

Старт в положении рук сзади или внизу ( традиционный старт) считается самым простым и выполняют его обычно новички. Старт с захватом тумбочки или греб старт - при выполнении такого старта спортсмен отталкивается от тумбочки руками и ногами, такое отталкивание даёт небольшое преимущество перед традиционным стартом.

Легкоатлетический старт - в плавании стал использоваться в 90 х годах. Выполняется из положения одна нога впереди, другая - сзади; руки внизу свободно или с захватом тумбочки.

Фазы старта при плавании:

1. Исходное положение. 2. Натяжение. 3. Толчок. 4. Полёт. 5. Вход в воду. 6. Скольжение. 7. Выход на поверхность.

1. Исходное положение. Пловец встаёт на задний край тумбочки и по первому свистку судьи стартёра переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.

2. Натяжение и толчок. По стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым



движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперёд.

3. Полёт. После отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

4. Вход в воду. Во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

5. Скольжение. После погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

6. Выход на поверхность. При плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Старт на спине осуществляется из воды.

1. Исходное положение. Пловец находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", пловец подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Отталкивание. Осуществляется по второму стартовому сигналу. Пловец отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

Пронос рук над головой быстрее, чем пронос рук через стороны.

3. Полёт. Происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

4. Вход в воду. Руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

5. Скольжение и работа ног. После погружения в воду, пловец скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

6. Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

**Стартовый прыжок с тумбочки** (применяется при плавании способами:

кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1. И.п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога спрыгнуть в воду вниз ногами.

2. И.п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3. И.п. – сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4. То же, но с толчком ногами.

Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5. И.п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

6. То же, но с толчком ногами.

7. И.п – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

8. То же, но с толчком ногами.

9. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

10. То же, но (старт «с махом рук»).

Упражнения, стоя на стартовой тумбочке.

Выполнить упражнения 5-10.

**Старт из воды** (применяется при плавании способом кроль на спине).

Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2. То же, но пронести руки над водой.

3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **Практическое занятие №5**

### **Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

**Старты.** В спортивном плавании различают два вида старта: прыжком с тумбочки и толчком от стенки бассейна. Стартовый прыжок применяется во всех способах плавания на груди; старт толчком от стенки бассейна используются только при плавании на спине. Движения пловца при стартовом прыжке можно условно разделить на следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и отталкивания, полет, вход в воду и скольжение, выход на поверхность и первые гребковые движения.

**Стартовый прыжок.** В ожидании команды пловец находится около стартовой тумбочки. По первому стартовому сигналу судьи он встает на тумбочку. По второму стартовому сигналу- занимает стартовое положение у ее переднего края: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, руки отведены назад и немного в сторону.

По команде «Марш!» или выстрелу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед- вверх и прыгает в воду. В полете тело должно быть выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты. Тело под углом 20-25 градусов входит в воду и погружается на глубину до 50см.. Первые метры пловец скользит подводой в положение вытянувшись, затем слегка прогибается в

пояснице, поднимает руки, выныривает из воды и начинает первые гребковые движения. При плавании кролем первые гребковые движения начинают ноги, при плавании брассом – руки.

**Старт из воды.** Для старта из воды пловец входит в воду на своей дорожке и подплывает стартовому щиту или бортику. По команде он занимает исходное положение для старта: взявшись руками за поручни или вырезы в стартовой тумбочки, пловец сильно сгибает ноги и упирается ими в щит или бортик бассейна. Плечи и колени находятся над водой.

По команде «Марш!» или выстрелу пловец откидывает голову назад отрывает руки от поручней и резко взмахивает ими назад за голову по направлению движения, одновременно с этим резко отталкивается ногами. Потянувшись за руками спортсмен слегка прогибается и, немного пролетев по воздуху, входит в воду. В воде он вытягивается и скользит на глубине 50-60см., выдыхая через рот и нос. Как только ноги окажутся в воде, пловец начинает ими энергичные движения. При выходе на поверхность выполняется первый гребок рукой.

После того как учащийся научится свободно проплывать 25-50м., приступает к изучению стартов. Техника движения сначала изучается на суши, а затем в воде.

**Повороты в спортивном плавании.** Вовремя соревнований, а также при выполнении нормативов учебной программы пловец несколько раз переплывает реку, водоем, бассейн и делает повороты. Правило соревнований требуют прежде чем плыть в обратную сторону, пловец должен коснуться стенки бассейна или поворотного щита при плавании брассом и баттерфляем двумя руками, в кроле – любой частью тела. Пловец имеет право оттолкнуться от стенки или щита.

Технику поворотов можно условно разделить на фазы: подплывание, собственно поворот, исходное положение перед отталкиванием, отталкиванием, скольжением, первые гребковые движения.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания

1. И.п. – стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку», наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок.

Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

1. То же, добавляется скольжение, до полной остановки тела.

2. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги.

3. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания

1. И.п. – стоя в полунаклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде).

Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды (кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).

3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения

1. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»).

Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.

3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением.

Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота студентами.

Тренировать «отстающее звено» в технике поворота

Самостоятельное выполнение студентами «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. – встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. – лечь на правый бок, взаться правой рукой за борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться, поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. – взаться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировке поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **Практическое занятие №6**

### **Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Прикладное плавание. включает в себя:

1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.
2. Передвижения под водой или ныряния.
3. Прикладные прыжки в воду.
4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.
5. Плавание в экстремальных условиях.
6. Преодоление преград в воде.

Чтобы решить задачи прикладного плавания используют технику спортивных способов плавания, в основном это брасс и кроль на груди а также кроль на спине. Кроме того, применяются различные элементы спортивных способов плавания, к примеру, плавание брасом или кролем лишь при движении ног и комбинации элементов спортивных методов, таких как ноги кроль и руки брасс одновременно. К чисто прикладным способам плавания можно отнести плавание на боку и брасс на спине.

Огромное прикладное значение имеет ныряние и прыжки в воду. При нырянии используется немного изменённая техника спортивных способов плавания: кроль, брасс или сочетание техники данных способов. Кроме того, могут применяться элементы



плавания методом на боку, а также стиль дельфин. Для скорого погружения из опорного положения, к примеру, с лодки или берега, применяют прыжки в воду вниз головой, либо вниз ногами. Из безопорного положения, кроме того, можно погрузиться вниз ногами либо головой.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

прикладные способы плавания; техника плавания способом на боку; техника плавания способом брасс на спине; техника ныряния из различных положений; техника погружения в воду; варианты передвижения под водой; ныряние и проныривание; прыжки с возвышения; подплывание к тонущему. Освобождение от захватов. Способы транспортировки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **Практическое занятие №7**

### **Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Брасс на спине не имеет спортивного значения, но обладает большой прикладной ценностью. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу и транспортировать пострадавшего. Удобен этот способ и для отдыха во время длительного плавания. Брасс на спине быстро осваивается владеющими техникой плавания брассом на груди и умеющими плавать на спине «по-своему».

Основное назначение способа на боку — прикладное. Пользуясь им, можно плыть в одежде на большие расстояния, буксировать в воде уставшего человека, транспортировать пострадавшего.

Спортивного значения способ на боку не имеет: соревнования по плаванию этим способом не проводятся и рекорды не регистрируются, поэтому в спортивных школах и секциях он не изучается. Способу на боку целесообразно обучать умеющих плавать «по-своему» на боку, имеющих ограниченное время для занятий плаванием: допризывников и военнослужащих, инструкторов-общественников, работников ОСВОДа. В зависимости от индивидуальных особенностей люди плавают на левом или правом боку.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Техника плавания способом на боку, брасс на спине. Прикладные способы плавания, проныривание, плавание под водой, ныряние на глубину (с поверхности воды, с возвышения)

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Практическое занятие №8**

#### **Контрольное занятие, выполнение контрольных испытаний.**

**Цель:** развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются **компетенции**

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Нырание - разновидность прикладного плавания, когда пловец длительное время находится под водой, не восполняя запасы воздуха. Нырание широко применяется при оказании помощи тонущему, при погружении утонувшего в воду, в военных целях и при доставании предметов. Нырание требует строгого соблюдения мер предосторожности, так как долгое пребывание под водой может принести серьезный урон организму человека. Для увеличения длительности пребывания под водой при отсутствии доступа воздуха, прибегают к углубленному дыханию – гипервентиляция легких. Также гипервентиляция легких необходима после ныряния для более быстрого восстановления.

При нырянии в глубину вследствие увеличения давления воды на барабанные перепонки пловец испытывает неприятные ощущения в ушах. Для устранения или уменьшения этого, рекомендуется делать глотательные движения и необходимую «продувку», т.е. закрывать нос и пытаться дуть, это уравнивает разницу давлений, что способствует уменьшению неприятных ощущений боли в ушах.

При плавании под водой, длина проплываемого расстояния определяется продолжительностью задержки дыхания пловцом. Техника ныряния включает в себя способы погружения под воду, способы передвижения под водой, способы всплытия, а также ряд действий обеспечивающих ныряние. Нырять нужно обязательно с открытыми глазами, а при очень плохой видимости под водой с вытянутыми руками.

Всплытие на поверхность воды. Для подъема к поверхности воды с глубины необходимо поднять голову, прогнуться в пояснице, руки вытянуть вперед вверх и совершать гребки руками назад вниз. Для подъема со дна необходимо немного сгруппироваться, вытянуть руки вверх, встать на дно и, оттолкнувшись ногами, скользить вверх. Если глубина большая, то при движении вверх делается движения руками и ногами способом брасс.

Для всплытия без отталкивания от дна необходимо сгруппироваться, повернуться головой вверх, сделать гребок руками и ногами сверху вниз.

Погружение в глубину. Погружение может выполняться вниз ногами и вниз головой. Для погружения с поверхности воды вниз ногами необходимо сделать гребок руками и ногами, приподняться из воды как можно выше и сделать вдох. Под действием веса частей тела, оказавшихся над водой, пловец погружается под воду. Под водой можно ускорить погружение с помощью гребковых движений руками снизу вверх. При погружении с поверхности воды вниз головой пловец делает вдох, группируется и поворачивается вниз головой, затем быстро разгруппировывается, выпрямляется и поднимает ноги над головой. Когда пловец полностью погружается под воду, он начинает работать ногами, а руками направляет себя в нужном направлении.

Прыжки в воду. Простые прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются, когда глубина воды и характер дна неизвестны, а также при прыжках в одежде. В остальных случаях можно применять прыжки вперед головой.

Прыжок ногами вперёд. Выполняется с подпрыгиванием вверх и без подпрыгивания. Прыжок без подпрыгивания: стоять на краю твердой поверхности, ступни при этом вместе, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Наклоняясь вперед, сделать правой или левой ногой шаг вперед; оторвать левую или правую ногу от края поверхности и постараться соединить обе ноги в воздухе. Вход в воду обязательно с вытянутыми носками. Прыжок с подпрыгиванием вверх: стоять на краю твердой поверхности, ступни так же вместе, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. При отталкивании, постараться подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя при этом вертикальное положение туловища. Вход в воду с вытянутыми носками.

Прыжок головой вперёд. Встать на край твердой поверхности, ступни поставить вместе, кончиками пальцев ног обхватить край поверхности, руки вытянуть вверх. Наклониться вперед, ноги слегка согнуть голову спрятать под руки. Оттолкнуться ногами и постараться нырнуть вниз головой прямым телом.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Вход в воду, ныряние в глубину, ныряние в длину, прыжок в воду ногами вперёд, прыжок в воду головой вперёд.

### **Практические контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: плавание»**

| № п/п | Упражнения                                                                                  | Юноши                                                                                                                                                                   | Девушки                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Проплывание дистанции 200 м без остановки (без учета времени)                               | 100 м > неудовл.<br>100 м - удовл.<br>150 м - хорошо<br>200 м - отлично                                                                                                 | 100 м > неудовл.<br>100 м - удовл.<br>150 м - хорошо<br>200 м - отлично                                                                                                 |
| 2.    | Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени) | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками - хорошо<br>Стиль сформирован- отлично | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками - хорошо<br>Стиль сформирован- отлично |
| 3.    | Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени) | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками - хорошо<br>Стиль сформирован- отлично | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками - хорошо<br>Стиль сформирован- отлично |
| 4.    | Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени)          | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками                                        | Стиль не сформирован > неудовл.<br>Стиль сформирован с грубыми ошибками - удовл.<br>Стиль сформирован с незначительными ошибками -                                      |

|  |  |                                        |                                      |
|--|--|----------------------------------------|--------------------------------------|
|  |  | - хорошо<br>Стиль сформирован- отлично | хорошо Стиль сформирован-<br>отлично |
|--|--|----------------------------------------|--------------------------------------|

### Вопросы для собеседования

#### 1 курс

1. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
2. Сформировать представление о роли и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о роли и функции опорно-двигательного аппарата и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
4. Сформировать представление о роли и функции мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
5. Сформировать представление о роли и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
6. Сформировать представление о роли и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
7. Сформировать представление о рефлекторной природе двигательной активности и формировании двигательного навыка.
8. Сформировать представление об утомлении при физической работе, физиологии утомления и процессах восстановления.
9. Сформировать представление о направленности поведения человека на обеспечение своего здоровья и критериях эффективности использования здорового образа жизни.
10. Сформировать представление об уровнях (видах) здоровья.
11. Сформировать представление о социальном аспекте здоровья и здорового образа жизни.
12. Сформировать представление о раздельном питании.
13. Сформировать представление о вегетарианстве и сыроедении.
14. Сформировать представление о закаливании как средства восстановления здоровья.
15. Сформировать представление о массаже и его видах.
16. Сформировать представление о самомассаже.
17. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
18. Сформировать представление о витаминах как средстве восстановления организма.
19. Сформировать представление о влиянии табачных веществ на организм человека.
20. Сформировать представление о влиянии алкоголя на организм человека.
21. Сформировать представление о влиянии наркотических веществ на организм человека.
22. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

##### Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8



3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при  
изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(плавание)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование»

Направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2025 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и                                                                                                                                                                    | Детально и эффективно планирует                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                       | свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                         |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### **Темы докладов**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### **Требования к оформлению доклада**

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада.

В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.



6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm> Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm> Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/) Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1.Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(фитнес)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2025 г.

## Введение

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего

Задачи:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 2-6 семестрах.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной                                                                                                        | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для                                                                                                              |

|  |                                                                                     |                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2 семестр

### Практическое занятие 1

#### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы.** Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес» связано с необходимостью доведения до сведения студентов правил нахождения в спортивном зале. Соблюдения гигиенических требований по отношению к местам занятий и личной гигиены. Требования к спортивной форме, питанию, соблюдению питьевого режима. О системе физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, о системе оздоровительных упражнений, о профилактике различных заболеваний средствами физической культуры. Ознакомления студентов со средствами и методами оздоровительного фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Теоретическая часть

Фитнес-индустрия стремительно развивается. Постоянно растет огромное количество фитнес систем, которые направлены, прежде всего, на оздоровление, развитие основных физических качеств, на совершенствование функциональной деятельности организма и конечно же на формирование гармонично развитых форм тела. Фитнес обеспечивает оптимальное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, то есть физических качеств которые помогают лучше и быстрее адаптироваться к быстро изменяющимся условиям современной жизни.

Хорошо развитые мышцы, более пластичны и максимально оберегают от всевозможных травм. Проблема травматизма актуальна на занятиях физическими упражнениями, но при грамотном их применении, травмы могут быть исключением.

Понятие общего фитнеса представляет собой состояние человека, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации всех жизненных возможностей во всех аспектах своего существования — социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного, многопланового состояния является хорошее здоровье. В понятия полноценного здоровья входят: умственная активность и любознательность,

положительные эмоциональные ощущения, осмысленные взаимоотношения с другими людьми, осознание общественных проблем и участие в их решении, физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей и многое другое. Все стороны общего фитнеса тесно взаимосвязаны: высокий уровень в одной области положительно влияет на другие области, и наоборот. Несмотря на то, что двигательная активность играет главную роль в физическом аспекте нашего существования, она, тем не менее, оказывает влияние на обучение, отношения с другими людьми и существенно раздвигает границы возможностей человека. Полноценная жизнь требует от человека постоянного стремления к самосовершенствованию, к еще большему расширению своих возможностей. Занятия фитнесом являются полноценным продуктом для решения выше перечисленных направлений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Определение интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и релаксацию (7-10 минут).  
Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля**

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.

3. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.

5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы.** Рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы. В результате анализа данных мониторинга физической подготовленности студентов I-го курса, для повышения уровня



физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений, в том числе оздоровительный фитнес. Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью.

**Теоретическая часть.** Диагностика физического развития и подготовленности студентов (термин, правомерный в период начального развития спортивной медицины), подразумевающий диагностику и оценку только влияния физической культуры и спорта на физическое развитие студентов. Начальное состояние физической готовности студентов выполнять определенные нагрузки, различной сложности упражнения, является важным показателем для индивидуального подхода, а в дальнейшем, в результате занятий оздоровительным фитнесом студент будет развивать, при помощи профессиональных наставников, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление слабо развитых физических качеств.

Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.
2. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений фитнеса.
6. Упражнения на потягивания и релаксацию, механизм их действия.
7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.
8. Понятие «стретчинга».
9. Группа упражнений стретчинга.
10. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов. Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с проблемой применения различных физических упражнений из различных фитнес-систем для разностороннего развития физических способностей, для гармоничного развития физических возможностей, а также общей культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Софт-фитнес – последнее изобретение индустрии красоты. Во время занятий софт-фитнесом не возникает перенапряжения или какого-либо неудобства (как например в йоге), студенты получают разностороннюю нагрузку на все группы мышц. Особенно уделяется внимание правильному дыханию, работе мышц живота, спины и ягодиц, также равномерную нагрузку получают мышцы рук и ног. Некоторые упражнения софт-фитнеса, как и в других видах фитнеса, направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, нагрузка по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья студентов и их физической подготовленности.

Упражнения софт-фитнеса укрепляют мышцы тела и благотворно влияют на работу внутренних органов. В тренировку софт фитнеса, наряду со специфическими упражнениями добавляются упражнения из системы пилатес, стретчинг, калланетики и других более развитых систем. Основной принцип софт тренинга, как мы уже отмечали, – отсутствие перенапряжения. Во время занятий улучшается функциональное состояние занимающихся, студенты во время таких занятий учатся не только управлять своим телом, но и контролировать своё психическое состояние.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие слаборазвитых физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Софт-фитнес – новое изобретение индустрии фитнеса.
3. Особенности тренировок софт-фитнеса.
4. Основной принцип софт тренинга
5. Какие физические качества развивает софт-фитнес
6. Двигательная активность и профилактика преждевременных нарушений состояния здоровья.
7. В чем заключается положительное влияние дыхательной гимнастики, ее особенности в софт-фитнесе.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений. Беседа. История, современное состояние и перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

**Цель:** использование новых направлений оздоровительного фитнеса для способности поддерживать у студентов должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** Софт-фитнес включает в себя оздоровительные программы, упражнения проводятся без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а упражнения силового характера проходят в щадящем режиме. Софт тренировки включают в себя упражнения на растягивания, координацию, статические упражнения, на растягивания методом стретчинг. В основе также красивые гимнастические движения формирующие красивую осанку и благотворно влияющие на психоэмоциональное состояние занимающихся.

**Теоретическая часть.** Софт-фитнес, как и другие виды фитнеса направлены на поддержание стремления человека увеличить двигательную активность в повседневной жизни. Благодаря использованию лестницы вместо лифта, отказу от использования автомобиля в тех случаях, когда это возможно (передвигаться пешком или на велосипеде), совместному активному проведению досуга с друзьями или семьей многие люди сохраняют молодость и хорошую двигательную активность. Лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, следует в течение дня уделять хотя бы 30 мин для занятий каким-либо видом двигательной активности. Сюда можно отнести все, начиная от уборки дома и работ на приусадебном участке и заканчивая видами деятельности, рекомендованными для всех остальных лиц. Дополнительные 10—15-минутные перерывы для занятий физическими упражнениями в течение дня станут хорошим началом. Лица с описанным минимальным уровнем двигательной активности могут повысить свой уровень физического состояния и укрепить здоровье, занимаясь 3—5 раз в неделю по 20 минут более интенсивными видами двигательной активности (общеукрепляющие и аэробные упражнения). Они также могут принимать участие в повседневной деятельности, требующей высоких энергетических затрат, в занятиях стретчингом (развитие гибкости), а также в видах активной деятельности в приятной для них атмосфере, например, занятия танцами, спортивными и подвижными играми.

Лица с более высокими показателями физической подготовленности могут увеличить интенсивность упражнений и заниматься с целью приобретения конкретных спортивных навыков, в этом могут быть полезными упражнения фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Понятие оптимального уровня двигательной активности
2. Упражнения на расслабление, самомассаж в структуре занятий софт-фитнеса

3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.
4. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на организм студента.
5. Особенности развития силы в 18-20 лет и методика ее развития.
6. Особенности развития гибкости в 18-20 лет и методика ее развития.
7. Особенности развития координационных способностей в 18-20 лет и методика их развития.

8. Софт-фитнес в развитии культуры движений.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.



9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений. Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности для поддержания здоровья и развития физических качеств.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры происходит на занятиях по физической культуре и при помощи преподавателя осуществляется выбор упражнений для каждого студента, чтобы в дальнейшем он сам мог составлять себе комплексы из упражнений для способности постоянно поддерживать должный уровень физической подготовленности, чтобы более гармонично чувствовать в социальной среде. Так же изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Теоретическая часть**

Фитнес предлагает огромное количество упражнений, разной степени силовой и аэробной нагрузки. Что очень актуально для многих девушек, фитнес прекрасно корректирует фигуру. Один из основополагающих принципов фитнеса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом. Софт-фитнес включает в себя системы упражнений на:

- координацию движений;
- кондиционного характера;
- повышение упругости тела и эластичности мышц и связок;

- удержание статических положений, развивающих чувство равновесия и умения балансировать.

Так же упражнения софт-фитнеса направлены, как мы уже говорили на формирование красивой осанки, на умение удерживать осанку при ходьбе, беге и при выполнении упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Особенности формирования мышечных групп в софт-фитнесе.
2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.
3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.
4. Новые научные открытия в области фитнеса
- 5 Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..
6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга
7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию

занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** В софт-фитнесе присутствует комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для укрепления мышц живота; комплекс упражнений для нижней части тела; Комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц без утяжелителей; группа упражнений - Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Значение занятий софт-фитнесом для осанки.
3. Определение понятия правильная «осанка». Упражнения, влияющие на формирование правильной осанки.
4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.
5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.
6. Упражнения на потягивания и релаксацию.
7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при  
изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:



Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Задачами развития силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д.

Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, баров, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Такие тренировки считаются наиболее интенсивными и напряженными. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью. Популярны классы: различные силовые тренировки, шейпинг, хот айрон и т.д.

Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса (в особенности в ногах), тренировки сердечно-сосудистого аппарата. Как правильно длительные и интенсивные. Популярны классы: аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры. Танцевальный фитнес. Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных. Популярны классы: румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и т.д.

Занятия софт-фитнеса еще называю «мягкий фитнес», они не требуют начальной физической подготовки, направлены на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле. Используются - йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..
2. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга
3. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.
4. Инновационные средства восстановления на занятиях софт-фитнеса после нагрузки.
5. Выполнение комплекса психосоматических упражнений.
6. Понятие психосоматики.
7. Механизм воздействия упражнений на расслабление (релаксацию) на организм занимающихся.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.
9. Влияние занятий стретчингом на организм студента.
10. Влияние занятий калланетикой на организм студента.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Теоретическая часть:**

*Классическая аэробика.* Наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Данный вид способствует развитию выносливости, улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Различают так же: LI - аэробика для начинающих. Нет прыжков, простая хореография, занятие в щадящем режиме. Продолжительность 20-30 минут; Aerobic

Energy - энергичный урок для людей со средним уровнем подготовки; Aerobic Advance - высокоинтенсивная кардиотренировка для подготовленных. Усложненная хореография, включающая прыжки и подскоки.

*Степ-аэробика.* Особенностью этого вида является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Хождения по ступеньке существенно напрягают проблемные зоны — ноги и ягодицы. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и т.д.

Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаг подскоки на и через нее в различных направлениях.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

В 1952 году американскими физиологами спорта был разработан специальный тест для определения физической работоспособности человека. Тестирование заключалось в том, что испытуемый выполнял так называемые "восхождения" на ступеньку определенной высоты в течение нескольких минут. При этом у него периодически измерялся пульс, а в конце тестирования по специальным формулам вычислялся показатель физической работоспособности. Восхождение заключалось в выполнении шага на ступеньку, при- ставлении ноги и выполнении следующего шага вниз и так далее. Частота восхождений регулировалась по метроному. В зависимости от высоты ступеньки по разным формулам и вычислялась физическая работоспособность.

Этот тест для определения физической работоспособности получил название гарвардского степ-теста, по названию университета, где он был разработан. Изобретение было взято на вооружение физиологами спорта во всем мире. Тест и по сей день используется для определения физической работоспособности с той лишь разницей, что в настоящее время вместо ступеньки используют велоэргометр (велосипед-тренажер) или тредбан (бегущая дорожка).

Гарвардский степ-тест, вне всякого сомнения, имеет прямое отношение к степ-аэробике, которая, появившись в конце 80-х годов, мгновенно завоевала огромную популярность во всем мире.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, аква-билдинг и др.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психлрегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Понятие нагрузки. Виды нагрузки, оптимальный уровень нагрузки.
2. Упражнения на расслабление, самомассаж в структуре занятий софт-фитнеса
3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.
4. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на организм студента.
5. Особенности развития силы в 18-20 лет и методика ее развития.
6. Особенности развития гибкости в 18-20 лет и методика ее развития.

7. Особенности развития координационных способностей в 18-20 лет и методика их развития.

8. Софт-фитнес в развитии культуры движений.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплекса упражнений**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением средств физической культуры для закаливания организма. Изучение средств и методов закаливания направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования.

**Теоретическая часть:** Закаливание, как нам известно - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание как повышение сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось так же с древних времен.

Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса, очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Основоположник отечественной медицины С.Г. Зыбелин (1735-1802 гг.) в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней» (1773 г.) писал: "Весьма полезно мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней". Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям, здесь только должен быть индивидуальный подход для каждого ребенка. Необходимо соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

- постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.



- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Как нам известно, закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры). При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей человека.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя; нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Нагрузка средней интенсивности. Упражнения на развитие отстающих физических качеств. «Стретчинг» у опоры.

Сформировать представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры, закаливание водой и др.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Современные оздоровительные системы.
2. Традиционные оздоровительные системы.
3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.
4. Комплексный подход к оздоровлению человека.
5. Процессы закаливания в сочетании со средствами физической культуры.
6. Составьте для себя программу практических действий по методу «Разумного пути».

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**2 семестр**

**Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы.** Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес» связано с необходимостью доведения до сведения студентов правил нахождения в спортивном зале. Соблюдения гигиенических требований по отношению к местам занятий

и личной гигиены. Требования к спортивной форме, питанию, соблюдению питьевого режима. О системе физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, о системе оздоровительных упражнений, о профилактике различных заболеваний средствами физической культуры. Ознакомления студентов со средствами и методами оздоровительного фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Все виды фитнеса обеспечивают оптимальное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, то есть физических качеств которые помогают лучше и быстрее адаптироваться к быстро изменяющимся условиям современной жизни.

Хорошо развитые мышцы, более пластичны и максимально оберегают от всевозможных травм. Проблема травматизма актуальна на занятиях физическими упражнениями, но при грамотном их применении, травмы могут быть исключением.

Понятие общего фитнеса представляет собой состояние человека, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации всех жизненных возможностей во всех аспектах своего существования — социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного, многопланового состояния является хорошее здоровье. В понятие полноценного здоровья входят: умственная активность и любознательность, положительные эмоциональные ощущения, осмысленные взаимоотношения с другими людьми, осознание общественных проблем и участие в их решении, физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей и многое другое. Все стороны общего фитнеса тесно взаимосвязаны: высокий уровень в одной области положительно влияет на другие области, и наоборот. Несмотря на то, что двигательная активность играет главную роль в физическом аспекте нашего существования, она, тем не менее, оказывает влияние на обучение, отношения с другими людьми и существенно раздвигает границы возможностей человека. Полноценная жизнь требует от человека постоянного стремления к самосовершенствованию, к еще большему расширению своих возможностей. Занятия фитнесом являются полноценным продуктом для решения выше перечисленных направлений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Определение интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и релаксацию (7-10 минут). Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля**

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.

3. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.

5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа.  
Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы.** В результате анализа данных мониторинга физической подготовленности студентов первого курса, для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений, в том числе оздоровительный фитнес. Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью.

**Теоретическая часть.** Диагностика физического развития и подготовленности студентов (термин, правомерный в период начального развития спортивной медицины), подразумевающий диагностику и оценку только влияния физической культуры и спорта на физическое развитие студентов. Начальное состояние физической готовности студентов выполнять определенные нагрузки, различной сложности упражнения, является важным показателем для индивидуального подхода, а в дальнейшем, в результате занятий оздоровительным фитнесом студент будет развивать, при помощи профессиональных наставников, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление слабо развитых физических качеств.

Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.
2. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений фитнеса.
6. Упражнения на потягивания и релаксацию, их механизм действия.
7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.
8. Понятие «стретчинга».
9. Группа упражнений стретчинга.

10 Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное



учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с проблемой применения различных физических упражнений из различных фитнес-систем для разностороннего развития физических способностей, для гармоничного развития физических возможностей, а также общей культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Во время занятий софт-фитнесом не возникает перенапряжения или какого-либо неудобства (как например в йоге), студенты получают разностороннюю нагрузку на все группы мышц. Особенно уделяется внимание правильному дыханию, работе мышц живота, спины и ягодиц, также равномерную нагрузку получают мышцы рук и ног. Некоторые упражнения софт-фитнеса, как и в других видах фитнеса, направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, нагрузка по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья студентов и их физической подготовленности.

Упражнения софт-фитнеса укрепляют мышцы тела и благотворно влияют на работу внутренних органов. В тренировку софт фитнеса, наряду со специфическими упражнениями добавляются упражнения из системы пилатес, стретчинг, калланетики и других более развитых систем. Основной принцип софт тренинга, как мы уже отмечали, – отсутствие перенапряжения. Во время занятий улучшается функциональное состояние занимающихся, студенты во время таких занятий учатся не только управлять своим телом, но и контролировать своё психическое состояние.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие слаборазвитых физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Софт-фитнес – новое изобретение индустрии фитнеса.
3. Особенности тренировок софт-фитнеса.
4. Основной принцип софт-тренинга
5. Какие физические качества развивает софт-фитнес
6. Двигательная активность и профилактика преждевременных нарушений состояния здоровья.
7. В чем заключается положительное влияние дыхательной гимнастики, ее особенности в софт-фитнесе.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 4**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** использование новых направлений оздоровительного фитнеса для способности поддерживать у студентов должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** Софт-фитнес включает в себя оздоровительные программы, упражнения проводятся без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а упражнения силового характера проходят в щадящем режиме. Софт тренировки включают в себя упражнения на растягивания, координацию, статические упражнения, на растягивания методом стретчинг. В основе также красивые гимнастические движения формирующие красивую осанку и благотворно влияющие на психоэмоциональное состояние занимающихся.

**Теоретическая часть.** Софт-фитнес, как и другие виды фитнеса направлены на поддержание стремления человека увеличить двигательную активность в повседневной жизни. Благодаря использованию лестницы вместо лифта, отказу от использования автомобиля в тех случаях, когда это возможно (передвигаться пешком или на велосипеде), совместному активному проведению досуга с друзьями или семьей многие люди сохраняют молодость и хорошую двигательную активность. Лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, следует в течение дня уделять хотя бы 30 мин для занятий каким-либо видом двигательной активности. Сюда можно отнести все, начиная от уборки дома и работ на приусадебном участке и заканчивая видами деятельности, рекомендованными для всех остальных лиц. Дополнительные 10—15-минутные перерывы для занятий физическими упражнениями в течение дня станут хорошим началом. Лица с описанным минимальным уровнем двигательной активности могут повысить свой уровень физического состояния и укрепить здоровье, занимаясь 3—5 раз в неделю по 20 минут более интенсивными видами двигательной активности (общеукрепляющие и аэробные упражнения). Они также могут принимать участие в повседневной деятельности, требующей высоких энергетических затрат, в занятиях стретчингом (развитие гибкости), а также в видах активной деятельности в приятной для них атмосфере, например, занятия танцами, спортивными и подвижными играми.

Лица с более высокими показателями физической подготовленности могут увеличить интенсивность упражнений и заниматься с целью приобретения конкретных спортивных навыков, в этом могут быть полезными упражнения фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Понятие общий фитнес. Виды фитнеса.
2. Специфика занятий софт-фитнеса. Физическая подготовка средствами софт-фитнеса.
3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.
4. Дыхательная гимнастика как обязательный элемент системы софт-фитнес.
5. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию силы
6. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию гибкости.
7. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию координационных способностей.
8. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию выносливости.
9. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию скоростно-силовых способностей.
10. Софт-фитнес в развитии культуры тела.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры происходит на занятиях по физической культуре и при помощи преподавателя осуществляется подбор упражнений для каждого студента, чтобы в дальнейшем он сам мог составлять себе комплексы из самых его любимых упражнений для способности постоянно поддерживать должный уровень физической подготовленности, чтобы более гармонично чувствовать в социальной среде. Так же изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической



культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Фитнес предлагает огромное количество упражнений, разной степени силовой и аэробной нагрузки. Что очень актуально для многих девушек, фитнес прекрасно корректирует фигуру. Один из основополагающих принципов фитнеса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом. Софт-фитнес включает в себя системы упражнений на:

- координацию движений;
- кондиционного характера;
- повышение упругости тела и эластичности мышц и связок;
- удержание статических положений, развивающих чувство равновесия и умения

балансировать.

Так же упражнения софт-фитнеса направлены, как мы уже говорили на формирование красивой осанки, на умение удерживать осанку при ходьбе, беге и при выполнении упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Особенности формирования мышечных групп в софт-фитнесе.
2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.
3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.
4. Новые научные открытия в области фитнеса
5. Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..
6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга
7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** изучение основ софт-фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** В софт-фитнесе присутствует комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для укрепления мышц живота; комплекс упражнений для нижней части тела; Комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц без утяжелителей; группа упражнений - Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Значение занятий софт-фитнесом для осанки.

3. Определение понятия правильная «осанка». Упражнения, влияющие на формирование правильной осанки.

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.
5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.
6. Упражнения на потягивания и релаксацию.
7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Силовая тренировка. Великое множество различных силовых классов нацелены на проработку всех групп мышц. В силовой тренировке широко используется различное спортивное оборудование: гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гимнастические палки различного веса (Body Bar), штанги, «коры» (специальные Core-платформы) и т.д. Благодаря силовым тренировкам, мышцы уплотняются, приходят в тонус, моделируется фигура. Как правило, все силовые классы подходят для занимающихся любого уровня подготовки. В тех случаях, когда требуется определенный уровень подготовки, это указано в описании класса.

Различают так же: UB - комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; ABD - комплекс упражнений для укрепления мышц живота; LBT- комплекс упражнений для нижней части тела; Body Conditioning - комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц; Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп

мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; Easy Waist - авторский урок. Оригинальный урок, включающий упражнения преимущественно на мышцы брюшного пресса, способствующие формированию «осиной» талии; Back Ward - авторский урок. Специальный класс, нацеленный на укрепление мышц спины и формирование осанки; Graceful Strength - авторский урок. Упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер; Deep Abdominal - авторский урок. Силовая тренировка, позволяющая тщательно и глубоко проработать мышцы живот.

Памп-аэробика — оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, что не мешает, однако, развивать и выносливость. Применяются специальные штанги различного веса в виде гимнастических палок, а также обычные штанги для тяжелой атлетики. Такие занятия рекомендуются для подготовленных занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Большой популярностью пользуются занятия такой аэробикой среди мужчин.

Занятия памп-аэробикой часто проводятся с использованием другого оборудования, к примеру, степ-платформы или слайда. Поскольку занятия имеют силовую направленность, то большое значение имеет правильная методика применения упражнений стретчинга в заключительной части, что позволяет избежать сильных мышечных болей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Факторы, определяющие успешность в развитии силы.
2. Бодибилдинг как система упражнений на развитие силы.
3. Индивидуальный подход в подборе упражнений на силу в софт-фитнесе.
4. Инновационные средства восстановления на занятиях софт-фитнеса после нагрузки.
5. Выполнение комплекса психосоматических упражнений.
6. Понятие психосоматики.
7. Механизм воздействия упражнений на расслабление (релаксацию) на организм занимающихся.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.
9. Влияние занятий на тренажерах на организм студента.
10. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм студента.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.



- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Понятие «закаливание» возникло на основе аналогии закалки железа, превращения его в сталь. Общеизвестно, что закаливание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Под закаливанием следует понимать деятельность, направленную на совершенствование системы терморегуляции организма посредством относительно низких и высоких температурных раздражителей.

Закаливание - это тренировка сердечно-сосудистой, гуморальной и нервной систем. Тренировка воли и характера человека, повышение его жизненного тонуса. При высоких температурных режимах (парная, сауна) и соответствующих гигиенических условий это еще и эффективное средство очищения организма.

Результатом профилактических мероприятий закаливающих процедур является повышение сопротивляемости организма влиянием температурных условий природы, специальной трудовой деятельности и различными экстремальными ситуациями. Закаливание организма способствует профилактике простудных и инфекционных заболеваний, в особенности гриппозной и ревматической инфекции.

Естественные факторы природы, солнце, воздух, вода действуют на тело человека через рецепторный аппарат (нервные окончания), заложенные в кожных покровах тела, передают раздражения нервным проводниковым путям от периферии к центру и коре мозга. Эти раздражения переключаются на другие нервные проводниковые пути, идущие от коры головного мозга к внутренним органам, и таким образом влияют на них и регулируют их деятельность.

Итак, закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство. Но оно может стать таковым лишь при соблюдении принципов, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими и педагогическими исследованиями. К ним отнесены также принципы, как систематичность, постепенность, и последовательность, индивидуализации, сочетание общих и локальных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль.

Установлено, что устойчивость организма к неблагоприятным факторам значительной мере повышается благодаря сочетанию общих и локальных (местных) процедур.

Закаливание водой. Целительная сила воды известна с древних времен. Ее высокая эффективность воздействия на организм повышенной теплоемкостью в сравнении с воздухом, содержанием растворимых в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати с целью усиления раздражавшего действия воды иногда к ней прибавляют две-три столовые ложки поваренной соли либо три-четыре ложки столового уксуса. Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Водяные процедуры по своей температуре подразделяют на горячие - выше 40 градусов, теплые - 36-40, безразличные - 34-35, прохладные - 20-33 и холодные ниже 20 градусов. Закаливание водой начинают с «мягких» процедур – обтирания (можно сочетать с ножными ваннами), затем переходят к обливанию, после этого к душу и купанию.

Водные процедуры вначале проводят при температуре воздуха не ниже 17-20 градусов, и лишь по мере развития закаленности следует переходить к более низкой. Лучшее время процедур - утренние часы, через некоторое время после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета. Водные процедуры, выполняемые перед сном, переносятся плохо.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней проводят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела.

Обливание - характеризуется действием низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Для первых обливаний температура воды должна составлять около 30 градусов и в дальнейшем снижаться до 15 градусов и ниже. При этом процедура с последующим растиранием тела длится от трех до четырех минут. Душ - еще более энергичная водная процедура, на первых порах температура воды составляет 30-35 градусов, продолжительность - не более одной минуты. Затем температуру воды постепенно снижают, а время приема душа увеличивают. После физических, а также умственных нагрузок, для снятия утомления применяют контрастный душ.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя; нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Нагрузка средней интенсивности. Упражнения на развитие отстающих физических качеств. «Стретчинг» у опоры.

Сформировать представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры, закаливание водой и др.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Раскрыть поэтапность развития power mix, как фитнес системы.
2. Индивидуальный подход в подборе упражнений power mix
3. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области power mix
4. Провести сравнительный анализ систем софт-фитнеса и power mix
5. Основы самоконтроля и саморегуляции при занятиях фитнесом power mix.
6. Ментальная тренировка в развитии силовых способностей (комплексная тренировка).
7. Показания и противопоказания при занятиях POWER MIX.

**Практические контрольные нормативы по дисциплине  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

| <b>БАЛЛЫ</b> | <b>Челночный бег<br/>3x10 м, с</b> | <b>Наклон вперед из<br/>положения, стоя<br/>продольно на<br/>гимнастической<br/>скамье, см</b> | <b>Поднимание<br/>туловища из<br/>положения, лежа<br/>на спине до угла<br/>90°, кол-во раз</b> | <b>Упор лежа на<br/>предплечьях<br/>(«планка»), с</b> |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|              | девушки                            | девушки                                                                                        | девушки                                                                                        | девушки                                               |
| 25           | 8,0                                | 12                                                                                             | 40                                                                                             | 60                                                    |
| 20           | 8,2                                | 10                                                                                             | 35                                                                                             | 50                                                    |
| 15           | 8,4                                | 8                                                                                              | 30                                                                                             | 40                                                    |
| 10           | 8,6                                | 6                                                                                              | 25                                                                                             | 30                                                    |
| 5            | 8,8                                | 3                                                                                              | 20                                                                                             | 20                                                    |
| 1            | 9,0                                | 0                                                                                              | 15                                                                                             | 10                                                    |

**Вопросы для собеседования**

**1 курс**

1. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
2. Сформировать представление о роли и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о роли и функции опорно-двигательного аппарата и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
4. Сформировать представление о роли и функции мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
5. Сформировать представление о роли и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
6. Сформировать представление о роли и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
7. Сформировать представление о рефлекторной природе двигательной активности и формировании двигательного навыка.
8. Сформировать представление об утомлении при физической работе, физиологии утомления и процессах восстановления.
9. Сформировать представление о направленности поведения человека на обеспечение своего здоровья и критериях эффективности использования здорового образа жизни.
10. Сформировать представление об уровнях (видах) здоровья.
11. Сформировать представление о социальном аспекте здоровья и здорового образа жизни.
12. Сформировать представление о раздельном питании.
13. Сформировать представление о вегетарианстве и сыроедении.
14. Сформировать представление о закаливании как средства восстановления здоровья.

15. Сформировать представление о массаже и его видах.
16. Сформировать представление о самомассаже.
17. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
18. Сформировать представление о витаминах как средстве восстановления организма.
19. Сформировать представление о влиянии табачных веществ на организм человека.
20. Сформировать представление о влиянии алкоголя на организм человека.
21. Сформировать представление о влиянии наркотических веществ на организм человека.
22. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **3 семестр**

### **Практическое занятие 1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Теоретическая часть**

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и



состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

*Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.*

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по ЧСС. Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при  
изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 2**

**Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов  
до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы,  
формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие  
этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических  
особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Относительно новым направлением в фитнесе является soft fitness, или «мягкий» фитнес, которым можно заниматься начинающим спортсменам или людям со слабым здоровьем. В отличие от большинства интенсивных тренировок, софт-фитнес рассчитан на такие категории людей:

- физически неподготовленных;
- имеющих проблемы со здоровьем;
- людей, у которых были серьезные травмы, имеется большой лишний вес или хронические заболевания.

После перенесенных травм и хронических заболеваний способность человеческого организма заниматься спортом резко снижается. Также физическая активность противопоказана людям с большим весом и при слабой выносливости. В данном случае врачи назначают лечебную физическую культуру, частью которой является soft fitness, помогающий людям встать на ноги и избавиться от лишнего веса без нанесения вреда организму. Софт-фитнесом можно заниматься при почечной недостаточности, травмах позвоночника, остеохондрозе, гипертонии и сколиозе. Такие занятия направлены на планомерное действие, при этом они помогают поддерживать вес в норме.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Диагностика физической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Занятия soft fitness достаточно интересны и разнообразны, к тому же они задействуют все группы мышц. Во время тренировки в работу включаются мышцы живота и ягодиц, а также хорошо прорабатываются руки и ноги. Некоторые упражнения софт-фитнеса направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, группы по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья людей и их физической подготовки.

Софт-фитнес помогает укрепить мышцы тела и улучшить состояние внутренних органов. Это направление в фитнесе включает такие программы:

- фитнес-йога - в ней используются несложные позы, позаимствованные из йоги. Каждое упражнение выполняется плавно, медленно и поочередно. За счет статических упражнений укрепляются мышцы тела, и повышается уровень стрессоустойчивости организма;
- пилатес представляет собой набор упражнений, разработанных Йозефом Пилатесом. Они устраняют мышечный дисбаланс, улучшают эмоциональный фон и осанку, а также нормализуют сон и прорабатывают глубокие группы мышц;
- стретчинг направлен на тренировку эластичности и гибкости тела. Эта программа развивает подвижность суставов и эластичность связок, а также избавляет от болей в мышцах;

- калланетика – это программа, состоящая из динамических и статических упражнений с незначительной амплитудой. Во время тренировки укрепляются внутренние группы мышц. Занятия направлены на расслабление, укрепление мышц и улучшение работы внутренних органов.

Софт-фитнес включает в себя и оздоровительные программы, при помощи которых улучшается самочувствие и тренируются мышцы тела. Тренировки проходят без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а силовые упражнения выполняются в щадящем режиме. Софт-фитнес включает в себя такие упражнения:

- на развитие координации движений;
- кондиционного характера;
- статические упражнения;
- упражнения на растяжку и повышение упругости тела.

Оздоровительные программы нацелены на постановку красивой и правильной осанки. Это гимнастические упражнения, во время которых задействуются суставы позвоночника и верхнего плечевого пояса. Такие программы разрабатываются для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Это профилактические меры, предотвращающие развитие остеохондроза и других видов искривлений позвоночного столба. Применяются для мышц спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Занятия софт-фитнесом проходят в группах, состоящих из пяти и более человек. К многочисленным достоинствам данного направления в фитнесе относят:

- возможность заниматься при наличии избыточного веса и хронических заболеваний;
- укрепление мышц тела и щадящая подготовка к физическим нагрузкам;
- расслабление;
- улучшение эмоционального фона;
- укрепление внутренних органов;
- повышение гибкости и улучшение осанки.

#### Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?



9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Современный и модный в настоящее время фитнес уже существовал и процветал сотни лет назад, однако тогда назывался по-другому, точнее, не назывался никак вообще. Речь идет об античной версии возникновения подобного образа жизни, которая, по мнению большинства специалистов, не подлежит сомнению. Еще в V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией — античные спортсмены тратили все свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и древние спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге зародился знакомый многим фитнес — новое слово со старым смыслом. Стоит вспомнить и о существовании первых древнеримских фитнес - клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Позже подобные заведения возникли во многих европейских странах. Вторая версия возникновения фитнеса (которую, впрочем, лучше назвать вторым этапом его развития) — американская. Официально данный термин родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны. Чтобы не терять время зря, американские солдаты занимались с отягощениями,

укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

В 70-е годы XX века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. К концу 80-х годов прошлого века фитнес, наконец, пожаловал в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап. До начала исторических изменений в 80-е годы в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура. Абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно – для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы. Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Теоретическая часть:**

Фитнес (от. Англ.to be fit- быть в форме) - это активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что, в конечном итоге, укрепляет здоровье. Занятие фитнесом в последнее время пользуются большим успехом. Действительно, трудно пройти мимо его достоинств, настолько он уникален и эффективен. Одновременно следует отметить, что фитнес имеет огромное количество разновидностей. Благодаря этому многообразию, любой желающий имеет возможность подобрать для себя такую программу, которая подходит именно ему. На данный к фитнесу относят: аэробика, стретчинг, йога, шейпинг, Пилатес, калланетика. В чем же заключается польза такого занятия. Оказывается, она очень велика. Разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру. Здесь можно привести простейшие примеры. Например, плавание успешно сочетается с занятиями на тренажерах, дающих, пожалуй, более интенсивную нагрузку на мышцы. Тренажеры могут быть заменены и силовой тренировкой - как способом активизировать все мышцы организма и поднять тонус. Ритмическая гимнастика, требующая активности движений, в фитнес - комплексе может сочетаться с более легким видом нагрузки - бегом. Один из основополагающих принципов фитнеса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.



4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию

занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.*

Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); при её удлинении (уступающий, полиометрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Выделяют следующие виды силовых способностей:

1) *собственно силовые* (в статистических режимах и медленных движениях); 2) *скоростно-силовые* («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет *взрывная сила*.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, деленной на собственный вес.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях.

Основной смысл воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоничное укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д.

В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

*Средствами воспитания силы* являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды);

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Основные направления фитнеса.

**Силовые тренировки.** Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, баров, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Такая тренировка считается одной из наиболее интенсивных и выматывающих. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью. *Популярные классы:* различные силовые тренировки, шейпинг, хот айрон и т.д.

**Аэробные направления.** Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса (в особенности в ногах), тренировки сердечно-сосудистого аппарата. Как правильно длительные и интенсивные. *Популярные классы:* аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры. **Танцевальный фитнес.** Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных. *Популярные классы:* румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и т.д.

**Мягкий фитнес.** Занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле. *Популярные классы:* йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.

**Аква. Фитнес в воде.** Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, суставы и практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на хлор, используемы для дезинфекции бассейнов. Отлично сгоняет жир. *Популярные классы:* аква-аэробика, гимнастика в воде, водный волейбол.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";



специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Теоретическая часть:**

*Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения в купе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стретчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название

из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога*. Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг*. Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес*. Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, аква-билдинг и др.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Отечественные методические системы развития силы. Корригирующая гимнастика.

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение. Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь ; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей).

Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

7. Система Ю.А. Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И. Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф. Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

#### *Корригирующая гимнастика.*

Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об отечественных методических системах развития силы и корригирующей гимнастике.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.



7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **4 семестр**

### **Практическое занятие 1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Теоретическая часть**

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Для занятий фитнесом лучше иметь специальный костюм. Он должен быть, во-первых, удобным для выполнения упражнений, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Во-вторых, он должен быть красивым – это мобилизует занимающихся, стимулирует их красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Кроме комфортности и эстетичности костюм должен обладать и функциональными свойствами, то есть помогать добиваться определенного эффекта (например, согнать лишний вес, улучшить телосложение). Поэтому, если надо избавиться от лишних килограммов, уменьшить объем талии, бедер, то рекомендуется надевать на соответствующие части тела утеплители.

Заниматься же, например, в двух тренировочных костюмах (шерстяном, а сверху еще синтетическом, который не пропускает воздух) могут себе позволить только хорошо тренированные и абсолютно здоровые люди, спортсмены, так как повышение температуры тела, большая теплоотдача предъявляют особые требования к сердечно-сосудистой системе.

Для профилактики плоскостопия, упражнения в положении стоя, особенно беговые, лучше выполнять в кроссовках с супинаторами. А вот упражнения в партере удобнее выполнять в носках.

Заниматься следует в просторном, хорошо проветриваемом помещении, при температуре 18-20 градусов. В теплое время года лучше заниматься при открытых окнах, избегая сквозняков.

На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. метров площади. В тесном помещении невозможно производить движения с полной амплитудой. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу необходимо использовать мягкий коврик, который очень важно содержать в чистоте.

При занятиях фитнесом, в особенности на полу, кожа быстро загрязняется. Поэтому после занятий следует обязательно принимать теплый душ. Он оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Другим дополнительным гигиеническим средством, кроме душа, является массаж. Его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем; вследствие чего улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц предплечья, плеча и груди. Разновидность упражнений с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, с гантелями, штангой, эспандером, на снарядах и специальных тренажерах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и т.д.

Упражнения на расслабление и психорегуляцию. Сформировать представление о гигиене при занятиях фитнесом.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и гибкость (7-10 минут).  
Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]



**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.  
Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде  
физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** POWER MIX не предусматривает особой подготовки и подойдет даже новичкам. Это отличный вариант для пожилых людей и тех, кто хочет восстановиться после травмы или тяжелой болезни. Упражнения с медболом помогут похудеть и набрать мышечную массу, обеспечит равномерный тонус мышц и разовьёт координацию движений.

*Противопоказаниями* для занятий POWER MIX могут быть тяжелые заболевания центральной нервной системы или онкология, а также беременность на поздних сроках.

*Польза* занятий POWER MIX: ускоряют обменные процессы; укрепляют сердечно-сосудистую систему; улучшают тонус мышц; развивают выносливость и координацию движений; корректируют фигуру; сжигают жир.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц спины, ног, прямые и косые мышцы живота. Нагрузка умеренной интенсивности

Упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости.

Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях POWER MIX.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 4**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает

выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стрейчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога*. Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг*. Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес*. Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение стандартной комплексной тренировки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Упражнения выполняются по методу интервальной нагрузки в режиме средней интенсивности. Упражнение на гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, акво-билдинг и т. д.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>



### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Основные методические направления* воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создает максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью.

При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений даст возможность избежать получения травм.

Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные.

Второй методический вариант - использование предельных и околопредельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объемами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с околопредельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желателен использовать раз в 7 - 14 дней.

В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое.

При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объеме упражнения с предельными и околопредельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатых губ; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов.

В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца.

Силовые упражнения желателен применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, околопредельных - 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с околопредельными весами, так и непредельными, до «отказа», в начале следует выполнять первые.

Известно множество методических подходов воспитания силовых способностей повышения объема нагрузки. В основную группу можно выделить следующие:

1) *комплексный метод*, когда в одной серии нагружаются поочередно различные группы мышц;

2) *локальный метод*, когда в нескольких сериях прорабатывается одна группа мышц, а затем переходят к другой группе мышц;

3) *метод ударной тренировки*, когда в одном подходе или серии загружаются поочередно мышцы антагонисты, сгибатели и разгибатели;

4) *волнообразный метод*, когда нагрузку повышают до предельной (например, вес снаряда), а при первых признаках утомления ее снижают (на 10 - 15 кг), делают 1 - 2 подхода и вновь ставят основной вес;

5) *метод «в гору»*, когда нагрузка повышается, к каждому новому весу делается от одного до трех подходов и на пике заканчивается работа над определенной группой мышц;

6) *метод «в гору и под гору»*, когда нагрузка постепенно повышается, а затем постепенно снижается.

И, наконец, третий методический вариант воспитания силы, преодоление сопротивлений с предельной скоростью, используется в основном для развития скоростно-силовых качеств.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплекса в режиме непрерывной нагрузки по методу «круговой» тренировки. Упражнения подбираются для основных групп мышц (8-10 станций) и выполняются на максимальное количество повторений в течение 15-20 сек., после чего происходит смена станции. Объем нагрузки в пределах трех серий. Отдых между сериями (5-7 мин.) заполняется упражнениями на дыхание и расслабление. Упражнение на гибкость.

Сформировать общее представление о методах развития силы.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.*

Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миоэлектрический режим); при ее удлинении (уступающий, полиометрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Выделяют следующие виды силовых способностей:

1) *собственно силовые* (в статистических режимах и медленных движениях); 2) *скоростно-силовые* («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет *взрывная сила*.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях.

Основной смысл воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране

атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная (оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое троеборье).

Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д.

В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

*Средствами воспитания силы* являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды);

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Комплексное развитие силы основных мышечных групп. Круговая тренировка в режиме интервальной нагрузки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Интервал отдыха между станциями 2-3 мин. Количество повторений 8-15 раз. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и разновидности силовых способностей, основных условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений.

Заключительная часть. Упражнение на психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.



### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета.

Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса.

Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые:

1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково:

а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости;

б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада,

образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление;

в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц.

Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле:  $ЧСС = 0,8 \bullet (220 - \text{возраст})$ . Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю.

2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой немыслимо без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. Выполнений контрольных испытаний

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания (7-10 минут).

Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Практические контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

| <b>БАЛЛЫ</b> | <b>Челночный бег<br/>3x10 м, с</b> | <b>Наклон вперед из<br/>положения, стоя<br/>продольно на<br/>гимнастической<br/>скамье, см</b> | <b>Поднимание<br/>туловища из<br/>положения, лежа<br/>на спине до угла<br/>90°, кол-во раз</b> | <b>Упор лежа на<br/>предплечьях<br/>(«планка»), с</b> |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|              | девушки                            | девушки                                                                                        | девушки                                                                                        | девушки                                               |
| 25           | 8,0                                | 12                                                                                             | 40                                                                                             | 60                                                    |
| 20           | 8,2                                | 10                                                                                             | 35                                                                                             | 50                                                    |
| 15           | 8,4                                | 8                                                                                              | 30                                                                                             | 40                                                    |
| 10           | 8,6                                | 6                                                                                              | 25                                                                                             | 30                                                    |
| 5            | 8,8                                | 3                                                                                              | 20                                                                                             | 20                                                    |
| 1            | 9,0                                | 0                                                                                              | 15                                                                                             | 10                                                    |

### Вопросы для собеседования

#### 2 курс

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.
6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.

21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **5 семестр**

### **Практическое занятие 1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию

занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Теоретическая часть**

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по ЧСС. Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.



8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 2**

#### **Диагностика технической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Относительно новым направлением в фитнесе является soft fitness, или «мягкий» фитнес, которым можно заниматься начинающим спортсменам или людям со слабым здоровьем. В отличие от большинства интенсивных тренировок, софт-фитнес рассчитан на такие категории людей:

- физически неподготовленных;
- имеющих проблемы со здоровьем;
- людей, у которых были серьезные травмы, имеется большой лишний вес или хронические заболевания.

После перенесенных травм и хронических заболеваний способность человеческого организма заниматься спортом резко снижается. Также физическая активность противопоказана людям с большим весом и при слабой выносливости. В данном случае врачи назначают лечебную физическую культуру, частью которой является soft fitness, помогающий людям встать на ноги и избавиться от лишнего веса без нанесения вреда организму. Софт-фитнесом можно заниматься при почечной недостаточности, травмах позвоночника, остеохондрозе, гипертонии и сколиозе. Такие занятия направлены на планомерное действие, при этом они помогают поддерживать вес в норме.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 3**

### **Диагностика технической подготовленности**

**Цель:** диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Занятия soft fitness достаточно интересны и разнообразны, к тому же они задействуют все группы мышц. Во время тренировки в работу включаются мышцы живота и ягодиц, а также хорошо прорабатываются руки и ноги. Некоторые упражнения софт-фитнеса направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, группы по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья людей и их физической подготовки.

Софт-фитнес помогает укрепить мышцы тела и улучшить состояние внутренних органов. Это направление в фитнесе включает такие программы:

- фитнес-йога - в ней используются несложные позы, позаимствованные из йоги. Каждое упражнение выполняется плавно, медленно и поочередно. За счет статических упражнений укрепляются мышцы тела, и повышается уровень стрессоустойчивости организма;

- пилатес представляет собой набор упражнений, разработанных Йозефом Пилатесом. Они устраняют мышечный дисбаланс, улучшают эмоциональный фон и осанку, а также нормализуют сон и прорабатывают глубокие группы мышц;

- стретчинг направлен на тренировку эластичности и гибкости тела. Эта программа развивает подвижность суставов и эластичность связок, а также избавляет от болей в мышцах;

- калланетика – это программа, состоящая из динамических и статических упражнений с незначительной амплитудой. Во время тренировки укрепляются внутренние группы мышц. Занятия направлены на расслабление, укрепление мышц и улучшение работы внутренних органов.

Софт-фитнес включает в себя и оздоровительные программы, при помощи которых улучшается самочувствие и тренируются мышцы тела. Тренировки проходят без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а силовые упражнения выполняются в щадящем режиме. Софт-фитнес включает в себя такие упражнения:

- на развитие координации движений;
- кондиционного характера;
- статические упражнения;
- упражнения на растяжку и повышение упругости тела.

Оздоровительные программы нацелены на постановку красивой и правильной осанки. Это гимнастические упражнения, во время которых задействуются суставы позвоночника и верхнего плечевого пояса. Такие программы разрабатываются для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Это профилактические меры, предотвращающие развитие остеохондроза и других видов искривлений позвоночного столба. Применяются для мышц спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Занятия софт-фитнесом проходят в группах, состоящих из пяти и более человек. К многочисленным достоинствам данного направления в фитнесе относят:

- возможность заниматься при наличии избыточного веса и хронических заболеваний;
- укрепление мышц тела и щадящая подготовка к физическим нагрузкам;
- расслабление;
- улучшение эмоционального фона;
- укрепление внутренних органов;
- повышение гибкости и улучшение осанки.

**Подготовительная часть.** Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

**Основная часть.** Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с



5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию

занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Современный и модный в настоящее время фитнес уже существовал и процветал сотни лет назад, однако тогда назывался по-другому, точнее, не назывался никак вообще. Речь идет об античной версии возникновения подобного образа жизни, которая, по мнению большинства специалистов, не подлежит сомнению. Еще в V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией — античные спортсмены тратили все свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и древние спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге зародился знакомый многим фитнес — новое слово со старым смыслом. Стоит вспомнить и о существовании первых древнеримских фитнес - клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Позже подобные заведения возникли во многих европейских странах. Вторая версия возникновения фитнеса (которую, впрочем, лучше назвать вторым этапом его развития) — американская. Официально данный термин родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны. Чтобы не терять время зря, американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

В 70-е годы XX века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. К концу 80-х годов прошлого века фитнес, наконец, пожаловал в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап. До начала исторических изменений в 80-е годы в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура. Абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно — для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы. Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:**

Фитнес (от. Англ.to be fit- быть в форме) - это активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что, в конечном итоге, укрепляет здоровье. Занятие фитнесом в последнее время пользуются большим успехом. Действительно, трудно пройти мимо его достоинств, настолько он уникален и эффективен. Одновременно следует отметить, что фитнес имеет огромное количество разновидностей. Благодаря этому многообразию, любой желающий имеет возможность подобрать для себя такую программу, которая подходит именно ему. На данный к фитнесу относят: аэробика, стретчинг, йога, шейпинг, Пилатес, калланетика. В чем же заключается польза такого занятия. Оказывается, она очень велика. Разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру. Здесь можно привести простейшие примеры. Например, плавание успешно сочетается с занятиями на тренажерах, дающих, пожалуй, более интенсивную нагрузку на мышцы. Тренажеры могут быть заменены и силовой тренировкой - как способом активизировать все мышцы организма и поднять тонус. Ритмическая гимнастика, требующая активности движений, в фитнес - комплексе может сочетаться с более легким видом нагрузки - бегом. Один из основополагающих принципов фитнеса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.



### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 6**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.*

Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); при её удлинении (уступающий, полиометрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Выделяют следующие виды силовых способностей:

1) *собственно силовые* (в статистических режимах и медленных движениях); 2) *скоростно-силовые* («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет *взрывная сила*.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, деленной на собственный вес.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях.

Основной смысл воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.  
Основная часть. SOFT FITNESS: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

##### **1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

##### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д.

В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

*Средствами воспитания силы* являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды);

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

*Основные направления фитнеса.*

**Силовые тренировки.** Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, баров, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Такая тренировка считается одной из наиболее интенсивных и выматывающих. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью. *Популярные классы:* различные силовые тренировки, шейпинг, хот айрон и т.д.

**Аэробные направления.** Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса (в особенности в ногах), тренировки сердечно-сосудистого аппарата. Как правильно длительные и интенсивные. *Популярные классы:* аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры.

**Танцевальный фитнес.** Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных. *Популярные классы:* румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и т.д.

**Мягкий фитнес.** Занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле. *Популярные классы:* йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.

**Аква. Фитнес в воде.** Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, суставы и практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на хлор, используемы для дезинфекции бассейнов. Отлично сгоняет жир. *Популярные классы:* аква-аэробика, гимнастика в воде, водный волейбол.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Теоретическая часть:**

*Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются



высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения в купе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стретчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога*. Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг*. Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес*. Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: выполнение комплекса из упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, аква-билдинг и др.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Отечественные методические системы развития силы. Корригирующая гимнастика.

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение. Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь ; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей).

Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

7. Система Ю.А. Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И. Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф. Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

#### *Корригирующая гимнастика.*

Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об отечественных методических системах развития силы и корригирующей гимнастике.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **6 семестр**

### **Практическое занятие 1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Теоретическая часть**

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».



Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

*Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.*

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Для занятий фитнесом лучше иметь специальный костюм. Он должен быть, во-первых, удобным для выполнения упражнений, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Во-вторых, он должен быть красивым – это мобилизует занимающихся, стимулирует их красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Кроме комфортности и эстетичности костюм должен обладать и функциональными свойствами, то есть помогать добиваться определенного эффекта (например, согнать лишний вес, улучшить телосложение). Поэтому, если надо избавиться от лишних килограммов, уменьшить объем талии, бедер, то рекомендуется надевать на соответствующие части тела утеплители.

Заниматься же, например, в двух тренировочных костюмах (шерстяном, а сверху еще синтетическом, который не пропускает воздух) могут себе позволить только хорошо тренированные и абсолютно здоровые люди, спортсмены, так как повышение температуры тела, большая теплоотдача предъявляют особые требования к сердечно-сосудистой системе.

Для профилактики плоскостопия, упражнения в положении стоя, особенно беговые, лучше выполнять в кроссовках с супинаторами. А вот упражнения в партере удобнее выполнять в носках.

Заниматься следует в просторном, хорошо проветриваемом помещении, при температуре 18-20 градусов. В теплое время года лучше заниматься при открытых окнах, избегая сквозняков.

На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. метров площади. В тесном помещении невозможно производить движения с полной амплитудой. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу необходимо использовать мягкий коврик, который очень важно содержать в чистоте.

При занятиях фитнесом, в особенности на полу, кожа быстро загрязняется. Поэтому после занятий следует обязательно принимать теплый душ. Он оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Другим дополнительным гигиеническим средством, кроме душа, является массаж. Его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем; вследствие чего улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц предплечья, плеча и груди. Разновидность упражнений с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, с гантелями, штангой, эспандером, на снарядах и специальных тренажерах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и т.д.

Упражнения на расслабление и психорегуляцию. Сформировать представление о гигиене при занятиях фитнесом.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и гибкость (7-10 минут).  
Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** POWER MIX не предусматривает особой подготовки и подойдет даже новичкам. Это отличный вариант для пожилых людей и тех, кто хочет восстановиться после травмы или тяжелой болезни. Упражнения с медболом помогут похудеть и набрать мышечную массу, обеспечит равномерный тонус мышц и разовьёт координацию движений.

*Противопоказаниями* для занятий POWER MIX могут быть тяжелые заболевания центральной нервной системы или онкология, а также беременность на поздних сроках.

*Польза* занятий POWER MIX: ускоряют обменные процессы; укрепляют сердечно-сосудистую систему; улучшают тонус мышц; развивают выносливость и координацию движений; корректируют фигуру; сжигают жир.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц спины, ног, прямые и косые мышцы живота. Нагрузка умеренной интенсивности

Упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости.

Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях POWER MIX.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

**Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.



6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 4**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения в купе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой

системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стрейчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога*. Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг*. Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес*. Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение стандартной комплексной тренировки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Упражнения выполняются по методу интервальной нагрузки в режиме средней интенсивности. Упражнение на гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, акво-билдинг и т. д.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 5**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Основные методические направления* воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создает максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью.

При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми

упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых неопредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные.

Второй методический вариант - использование предельных и околопредельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объемами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с околопредельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желателен использовать раз в 7 - 14 дней.

В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое.

При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объеме упражнения с предельными и околопредельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатых губ; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов.

В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца.

Силовые упражнения желательно применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, околопредельных - 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с околопредельными весами, так и неопредельными, до «отказа», в начале следует выполнять первые.



Известно множество методических подходов воспитания силовых способностей повышения объема нагрузки. В основную группу можно выделить следующие:

1) *комплексный метод*, когда в одной серии нагружаются поочередно различные группы мышц;

2) *локальный метод*, когда в нескольких сериях прорабатывается одна группа мышц, а затем переходят к другой группе мышц;

3) *метод ударной тренировки*, когда в одном подходе или серии загружаются поочередно мышцы антагонисты, сгибатели и разгибатели;

4) *волнообразный метод*, когда нагрузку повышают до предельной (например, вес снаряда), а при первых признаках утомления ее снижают (на 10 - 15 кг), делают 1 - 2 подхода и вновь ставят основной вес;

5) *метод «в гору»*, когда нагрузка повышается, к каждому новому весу делается от одного до трех подходов и на пике заканчивается работа над определенной группой мышц;

6) *метод «в гору и под гору»*, когда нагрузка постепенно повышается, а затем постепенно снижается.

И, наконец, третий методический вариант воспитания силы, преодоление сопротивлений с предельной скоростью, используется в основном для развития скоростно-силовых качеств.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплекса в режиме непрерывной нагрузки по методу «круговой» тренировки. Упражнения подбираются для основных групп мышц (8-10 станций) и выполняются на максимальное количество повторений в течение 15-20 сек., после чего происходит смена станции. Объем нагрузки в пределах трех серий. Отдых между сериями (5-7 мин.) заполняется упражнениями на дыхание и расслабление. Упражнение на гибкость.

Сформировать общее представление о методах развития силы.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 6**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** *Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.*

Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); при ее удлинении (уступающий, полиометрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Выделяют следующие виды силовых способностей:

1) *собственно силовые* (в статистических режимах и медленных движениях); 2) *скоростно-силовые* («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет *взрывная сила*.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях.

Основной смысл воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная

(оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое троеборье).

Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д.

В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

*Средствами воспитания силы* являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды);

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Комплексное развитие силы основных мышечных групп. Круговая тренировка в режиме интервальной нагрузки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Интервал отдыха между станциями 2-3 мин. Количество повторений 8-15 раз. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и разновидности силовых способностей, основных условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений.

Заключительная часть. Упражнение на психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета.

Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса.

Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые:

1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково:

а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости;

б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада,



образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление;

в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц.

Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле:  $ЧСС = 0,8 \cdot (220 - \text{возраст})$ . Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю.

2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой немыслимо без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплекса по методу локальной проработки мышц. Различные упражнения одной направленности для 1-3 групп мышц. Упражнения на развитие отстающих физических качеств и развитие гибкости.

Сформировать представление о предупреждении перенапряжений и соблюдении основных методологических принципов тренировки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть:** Существует заблуждение, что жир на 90% состоит из воды, поэтому, если мы будем пить меньше и активнее выводить воду из организма, то можно быстро похудеть. Из этого заключения вытекают жестокие способы снижения веса, такие как: злоупотребление сауной, изнурительные кроссы на жаре в утепленных костюмах, прием мочегонных и слабительных, ограничение в жидкости. В этой ошибке не последнюю роль играют наблюдения за профессиональными спортсменами, использующими запрещенные способы «сгонки» веса перед соревнованиями. Чем опасно добровольное обезвоживание. Во время нагрузки поднимается температура тела, изменяется терморегуляция, усиливается потоотделение, в результате чего снижается объем циркулирующей крови, повышается вязкость крови. Это может стать причиной падения артериального давления и обмороков, тромбоэмболических осложнений, особенно у лиц с варикозной болезнью. Потеря жидкости ведет к риску камнеобразования. Пить воду во время тренировки важная составляющая для здоровья во время тренировки, начиная от улучшения цвета лица, заканчивая профилактикой тромбоэмболии, инфаркта, мочекаменной и желчнокаменной болезней. Временная потеря воды в результате тренировки или приема препаратов не избавляет лишнего жира. Жировые клетки могут лишиться влаги, уменьшившись в объеме, но не в количестве, и любой стакан выпитой жидкости восстановит их в прежних размерах. В этом кроется и кратковременный эффект большинства антицеллюлитных массажей. Энергетический дефицит – приводит к уменьшению массы жира, т.е. повышение расхода энергии над ее поступлением, но не дефицит водный. Рекомендуемая схема приема жидкости во время интенсивной тренировки: за 1,5-2 часа до нагрузки – 250-300 мл; за 10-15 минут – 100 мл ;во время работы – 100-150 мл каждые 15 минут; после тренировки 150-200 мл каждые 15 минут до полного возмещения потерь. Специалисты рекомендуют выпивать не менее 1,5-2 л воды слабой и средней минерализации в день.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплексной силовой тренировки под музыку с использованием бодибаров. Подбирать простые в исполнении и хорошо разученные упражнения, которые выполняются в высоком темпе и с большим количеством повторов упражнений. Упражнения на гибкость и равновесие.

Сформировать представление о водном обмене в организме.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания (7-10 минут).

Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
9. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
10. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### Практические контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

| БАЛЛЫ | Челночный бег<br>3x10 м, с | Наклон вперед из<br>положения, стоя<br>продольно на<br>гимнастической<br>скамье, см | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лежа<br>на спине до угла<br>90°, кол-во раз | Упор лежа на<br>предплечьях<br>(«планка»), с |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|       | девушки                    | девушки                                                                             | девушки                                                                             | девушки                                      |
| 25    | 8,0                        | 12                                                                                  | 40                                                                                  | 60                                           |
| 20    | 8,2                        | 10                                                                                  | 35                                                                                  | 50                                           |
| 15    | 8,4                        | 8                                                                                   | 30                                                                                  | 40                                           |
| 10    | 8,6                        | 6                                                                                   | 25                                                                                  | 30                                           |
| 5     | 8,8                        | 3                                                                                   | 20                                                                                  | 20                                           |
| 1     | 9,0                        | 0                                                                                   | 15                                                                                  | 10                                           |

### Вопросы для собеседования 3 курс

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.

8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об аквааэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(фитнес)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                              | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1</b> УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | <b>ИД-2</b> УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального                                                                                                                                   | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                        | оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                            |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

#### **Темы докладов**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

### **Требования к оформлению доклада**

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1. Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(баскетбол)**

для студентов  
Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (баскетбол)».

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (баскетбол)» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая определенный объем учебного времени в подготовке студентов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Благодаря широкому разнообразию и доступности упражнений баскетбол занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании студентов различного возраста и уровня физической подготовленности.

Баскетбольные упражнения широко представлены в программах по физическому воспитанию во всех учебных заведениях, являясь одними из основных средств подготовки во многих видах спорта.

Регулярные занятия баскетболом развивают основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, а также положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, внутренние органы.

Занятия баскетболом способствуют формированию и развитию морально-волевых качеств занимающихся: силы воли в преодолении трудностей и терпении, уверенности в себе при достижении определенных результатов, способности контролировать и управлять своим телом, стремления в достижении новых рекордов.

В то же время баскетбол является научно-педагогической дисциплиной рассматривающей вопросы техники, тактики, тренировки, обучения и связанной с рядом смежных дисциплин – физиологией, психологией, анатомией, медициной.

**Целью освоения дисциплины** освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (баскетбол)» является формирование компетенции будущих специалистов всех профилей и направлений.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- сформировать технические и тактические навыки баскетбола и умение применять их в игре, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;

- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования баскетбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);

- овладеть терминологией баскетбола, сформировать навыки объяснения технических и тактических приемов баскетбола и их назначения;
- совершенствовать сформировать умения определения ошибок в процессе освоения технических приемов и навыков их исправления;
- повышать уровень владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями баскетбола;
- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

Реализуемые компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                    | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  |

### **3 СЕМЕСТР**

#### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

##### **Практическое занятие №1**

##### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по баскетболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с ознакомлением техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение позволяет снизить производственный травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий по баскетболу.

##### **Теоретическая часть**

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом работы. Требования охраны труда во время работы. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Требования охраны труда по окончании работы (Приложение № 1).

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников соревнований, отчет о соревнованиях). Особенности правил соревнований в беге, прыжках, передачи и броски.

##### **Вопросы для контроля**

1. Назовите основные правила техники безопасности на практических занятиях по баскетболу.
2. Классификация соревнований.

##### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

###### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №2**

**Диагностика физической подготовленности.**

Правила игры в баскетбол.

**Цель:** формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 15-20 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности. Правила игры в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике бега на длинные дистанции.

2. Основные правила соревнований в технике бега на длинные дистанции.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №3**

#### **Диагностика физической подготовленности**

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

**Цель:** ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов: челночный бег 3x10 м, с.; прыжок в длину с места, см.; штрафной бросок, кол-во раз; ведение мяча 20 м с обводкой трех стоек, с.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №4**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

**Цель:** ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №5**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол. Общая физическая подготовка.

**Цель:** сформировать представление на основные составляющие физической культуры личности студента; раскрыть суть общей и специальной физической подготовки; дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

*Развитие максимальной силы* осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

*Силовая выносливость* также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. 3. Штрафной бросок, кол-во раз; ведение мяча 20 м с обводкой трех стоек, с.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.3. ОФП - скоростно-силовая работа для мышц ног.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с



5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №6**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Техника перемещений в Баскетболе

**Цель:** на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказание помощи студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение

правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке баскетболист находится в положении ноги на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150 – 155 °), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130 – 135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей. Круговая тренировка: 3 серии (бег 50 м.+50 прыжков на месте+ускорении 50 м.+10 отжиманий). Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-180 уд/мин.). 2. Развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая теория в баскетболе.
2. Выносливость и способы ее развития.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №7**

#### **Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Техника игры – передачи, ведение мяча.

**Цель:** раскрыть факторы, определяющие результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники передачи и ведения мяча. 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Выносливость и способы ее развития.
2. Зависимость темпа игры в баскетбол и его воздействия на организм.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №8**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

**Цель:** раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) – пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча – очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен – не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.



## **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Техника передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач). 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №9**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

**Цель:** раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) – пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча – очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен – не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники передачи и ведения мяча. 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

#### Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

##### Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### Перечень дополнительной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Семестр 4**

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

Баскетбол Общая физическая подготовка. Учебная игра.

**Цель:** формирование методических знаний игры в баскетбол.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка). Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусой 5 минут. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 1. Дозированный бег 2500 м. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность постановки задач обучения технике игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
3. Выносливость и способы ее развития.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>



4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №2**

#### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол Техника игры – бросок мяча.

**Цель:** Раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в

момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Техника игры – бросок мяча.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №3**

#### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол. Особенности техники броска при его тактической реализации.

**Цель:** раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

**Вращение мяча.** Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

**Траектория полета мяча.** Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Особенности техники броска при его тактической реализации.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №4**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Особенности техники броска при его тактической реализации.

**Цель:** раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

**Вращение мяча.** Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

**Траектория полета мяча.** Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

**Подготовительная часть.** Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

**Основная часть.** Особенности техники броска при его тактической реализации.

**Заключительная часть.** Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:



РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
  2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №5**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Тактика игры – общие положения.

**Цель:** формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 15-20 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Тактика игры – общие положения. Правила игры Баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике бега на длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований в технике бега на длинные дистанции.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №6**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство.

**Цель:** формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Важность проблемы повышения эффективности судейской деятельности в баскетболе заключается в том, что высококвалифицированное судейство создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Технично-тактическое совершенствование спортсменов возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами баскетбольного турнира. Чем выше ранг турнира, тем сильнее проявляется тенденция целенаправленного отбора квалифицированных судей в условиях достаточно жесткой конкуренции.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10 мин.

Основная часть. 1. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство. 2. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Демонстрация правил и жестов судейства.
2. Знание правил баскетбола.
3. Типичные ошибки при обучении технике судейства.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №7**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство.

**Цель:** формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических



упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Важность проблемы повышения эффективности судейской деятельности в баскетболе заключается в том, что высококвалифицированное судейство создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Техничко-тактическое совершенствование спортсменов возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами баскетбольного турнира. Чем выше ранг турнира, тем сильнее проявляется тенденция целенаправленного отбора квалифицированных судей в условиях достаточно жесткой конкуренции.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10 мин.

Основная часть. 1. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство. 2. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля**

1. Демонстрация правил и жестов судейства.
2. Знание правил баскетбола.
3. Типичные ошибки при обучении технике судейства.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры,

### **Практическое занятие №8**

#### **Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  
Учебная игра

**Цель:** Проверить уровень подготовки по избранному виду спорта.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 мин. ОРУ.

Основная часть. Выполнение контрольных испытаний

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2.

Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля**

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

### **Практические контрольные нормативы по дисциплине**

#### **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

##### **Контрольные испытания по физической подготовленности**

1. Бег 100 м
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)
4. Бег: 2000 м (жен), 3000 м (муж)
5. Прыжок в длину с места (см)
6. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной ноге)
7. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)
8. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
9. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол-во раз)
10. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

##### **Контрольные испытания по спортивно-технической подготовленности**

1. Тест на технику выполнения передачи в парах
2. Тест на технику выполнения штрафного броска
3. Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках

4. Тест на технику выполнения (средние и дальние броски из пяти точек)
5. Тест на технику выполнения (скоростная техника – обводка змейкой трех препятствий, заканчивается броском (ведение вперед выполнять правой рукой, обратно – левой) – на время (сек)
6. Тест на технику выполнения (передача мяча в тройках в движении с перебеганием за спину партнера и выполнением броска, подбором и т.д. (кол-во попаданий)

### **Вопросы для собеседования 2 курс**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.
6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.

28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Семестр 5**

### **Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:** Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка). Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:



1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5 минут. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 1. Дозированный бег 2500 м. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. Беговые упражнения с заданием.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность постановки задач обучения технике игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
3. Выносливость и способы ее развития.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №2**

### **Диагностика технической подготовленности**

**Цель:** сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах для игры в баскетбол.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.

2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.

3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 60, 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой игры в баскетбол.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой введения мяча в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в баскетболе.
4. Особенности техники баскетбола с максимальной скоростью, в том числе по повороту.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №3**

#### **Диагностика технической подготовленности**

Баскетбол Особенности техники броска при их тактической реализации.

**Цель:** раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как

влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100 м.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:



Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №4**

#### **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол. Особенности техники броска при их тактической реализации.

**Цель:** раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

**Вращение мяча.** Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

**Траектория полета мяча.** Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

**Подготовительная часть.** Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

**Основная часть.** Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100 м.

**Заключительная часть.** Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №5**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол Общая физическая подготовка. Учебная игра.

**Цель:** формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля**

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Практическое занятие №6**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Теоретическая подготовка баскетболиста. Учебная игра.

**Цель:** формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических

упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Спортивная тренировка - это процесс подготовки к соревнованиям. В соревнованиях каждый хочет победить, а на тренировке создаются необходимые для этого условия. Освоение техники, совершенствование в ней и достижение высокой физической работоспособности - вот, пожалуй, главные задачи тренировки. Баскетболисты включают в свою тренировку упражнения разного характера. По основной направленности их можно разделить на три группы: упражнения для развития необходимых физических качеств; упражнения для изучения и совершенствования индивидуальных навыков игры в нападении и защите; упражнения для изучения и совершенствования взаимодействий игроков в нападении и защите. При выполнении тренировочной нагрузки организм спортсмена постепенно привыкает, или, как говорят физиологи, адаптируется к ней. Если все время выполнять одни и те же упражнения в одинаковом режиме, организм быстро привыкнет к этой нагрузке, и рост спортивных результатов прекратится. Чтобы этого не случилось, нагрузку нужно повышать постепенно. Делать это можно двумя способами: увеличением продолжительности выполнения упражнений и увеличением скорости выполнения упражнений.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10мин.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): броски мяча на дальность и заданное расстояние. 2. Подвижные игры «Охотники и утки»; «Мяч среднему»; «Самый меткий». 3. Диагностика физической подготовленности студентов.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**



1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №7**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол Техника игры – передача мяча от груди.

**Цель:** формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 минут. Сушавная гимнастика.

Основная часть. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №8**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Особенности техники передачи мяча при их тактической реализации.

**Цель:** формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических

упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 минут. Суставная гимнастика.

Основная часть. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2.

Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №9**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Особенности техники передачи мяча при их тактической реализации.

**Цель:** формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока,



впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 минут. Суставная гимнастика.

Основная часть. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Семестр 6**

### **Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:** ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по баскетболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Теоретическая часть**

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом работы. Требования охраны труда во время работы. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Требования охраны труда по окончании работы (Приложение № 1).

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников соревнований, отчет о соревнованиях). Особенности правил соревнований в беге, прыжках, передачи и броски.

#### **Вопросы для контроля**

1. Назовите основные правила техники безопасности на практических занятиях по баскетболу.
2. Классификация соревнований.
3. Перечислите особенности правил соревнований в беге, прыжках, передачи и броски.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №2**

## **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Правила игры в баскетбол.

**Цель:** формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 15-20 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности. Правила игры Баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике бега на длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований в технике бега на длинные дистанции.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №3**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

**Цель:** ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.



### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №4**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

**Цель:** ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №5**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Общая физическая подготовка.

**Цель:** сформировать представление на основные составляющие физической культуры личности студента; раскрыть суть общей и специальной физической подготовки; дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

*Развитие максимальной силы* осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

*Силовая выносливость* также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Изучение высокого старта. 2. Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. (дев.), 3000 м. (юноши) в среднем темпе (ЧСС - 140-180 уд./мин.). 3. ОФП - скоростно-силовая работа для мышц ног.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>



3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №6  
Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Техника перемещений в Баскетболе

**Цель:** на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказание помощи студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Стойка баскетболиста в нападении— это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке готовности (рис. 2, а) баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155°), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей. Круговая тренировка: 3 серии (бег 50 м.+50 прыжков на месте+ускорении 50 м.+10 отжиманий). Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-180 уд/мин.). 2. Развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая теория в баскетболе.
2. Выносливость и способы ее развития.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncor.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №7**

**Выполнение комплексов упражнений**

Баскетбол. Техника игры – передачи, ведение мяча.

**Цель:** раскрыть факторы, определяющие результативность в баскетболе на средние и длинные дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и последующих шагов, наклон туловища, движение рук) передачи и введение мяча. Дыхание во время бега по дистанции.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвладно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Дозированный бег 1500 м. «Фартлек» 300 м. х 300 м. 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Выносливость и способы ее развития.
2. Зависимость темпа игры в баскетбол и его воздействия на организм.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  
Учебная игра

**Цель:** Проверить уровень подготовки по избранному виду спорта.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 мин. ОРУ.

Основная часть. Выполнение контрольных испытаний

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2.

Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля**

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

### **Практические контрольные нормативы по дисциплине**

#### **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

##### **Контрольные испытания по физической подготовленности**

1. Бег 100 м
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)
4. Бег: 2000 м (жен), 3000 м (муж)
5. Прыжок в длину с места (см)



6. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной ноге)
7. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)
8. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
9. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол-во раз)
10. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

#### Контрольные испытания по спортивно-технической подготовленности

1. Тест на технику выполнения передача в парах
2. Тест на технику выполнения штрафного броска
3. Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках
4. Тест на технику выполнения (средние и дальние броски из пяти точек)
5. Тест на технику выполнения (скоростная техника – обводка змейкой трех препятствий, заканчивается броском (ведение вперед выполнять правой рукой, обратно – левой) – на время (сек)
6. Тест на технику выполнения (передача мяча в тройках в движении с перебеганием за спину партнера и выполнением броска, подбором и т.д. (кол-во попаданий)

#### Вопросы для собеседования

##### 3 курс

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.

19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об акваэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(баскетбол)**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 3-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной                                                                                                 | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                          | физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                   |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### **Темы докладов**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.



17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме** **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-за/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-за/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1.Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(волейбол)**

для студентов  
Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)» - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

Методические рекомендации содержат программный материал, способствующий систематизации знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)», формированию готовности применять современные методики и технологии обучения волейболу, способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по волейболу, способностью формировать мотивацию к занятиям по волейболу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

**Целью освоения дисциплины** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех направлений подготовки.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование технических и тактических навыков волейбола и умение применять их в игре.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; способность проводить физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; способность осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, вопросы для обсуждения, требования к контролю уровня сформированности компетенций, список рекомендуемой литературы.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой**

Наименование компетенций

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                              | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1</b> УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | <b>ИД-2</b> УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | <b>ИД-3</b> УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                    | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  |

### 3 семестр

#### Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

##### Практическое занятие №1.

##### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

##### Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

##### Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]



**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №2-3.**

**Диагностика физической подготовленности студентов**

**Цель:** оценить уровень физической подготовленности студентов.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,

направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие №4-5**

#### **Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

**Цель:** формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней передаче мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Обучая стойкам необходимо помнить, что: при всех видах стоек ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость, центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения. Обучающиеся должны знать что: выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении, стопы на расстоянии не более ширины плеч, перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи, при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы, во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча, руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление, в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев, в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления, при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно, после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.

Задание 4. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №6-8**

**Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры: технике перемещений, основным стойкам, верхней передаче мяча и нижней передаче мяча

**Цель:** формирование умений выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, верхней передаче мяча и нижней передаче мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие

этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Последовательность обучения передаче мяча следующая: над собой, вперед с места, вперед после перемещения, назад за голову с места, назад и вперед после перемещения. Главным при обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой передачи двумя руками сверху.

Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны знать следующее: необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста, стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч, туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук, при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает), руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча, мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются), при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед, после приема игрок должен принять положение готовности, встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча, при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз, при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближе к мячу плечо поднимается

### **Вопросы и задания**

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

Задание 3. Перечислите типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов, верхней передаче мяча.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсм, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №9  
Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры: технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча

**Цель:** формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, верхней и нижней передачи мяча, обучение технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

**Теоретическая часть.** Важным элементом техники подачи является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступить к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении. При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее: правильное исходное положение определяет результат подачи, перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча, перед подачей стопа, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы, рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута, подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости, удар начинается с движения плеча вперед, удар по мячу выполняется прямой рукой, удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта, после подачи вес тела переносится на впереди стоящую ногу, после подачи рука показывает направление вылета мяча, подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения нижней прямой подачи.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения верхней прямой подачи.

Задание 4. Перечислите типичные ошибки при обучении технике передачи мяча снизу двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sincom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **4 семестр**

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №2-3**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Совершенствование технических приемов в игре. Судейство соревнований.

**Цель:** формирование навыков применения технических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:  
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

**Правила соревнований** - документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

**Положение о соревнованиях** определяет основные характеристики соревнований. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел положения должен быть тщательно и четко изложен, не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством, советом ДСО).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты;

**1. Цели и задачи** (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

**2. Место и сроки проведения** (указывается, дата, время и место проведения соревнования).

**3. Руководство и судейство соревнований** (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

**4. Участники соревнований** (указывается количество и команды, допускаемые к соревнованиям, количество игроков, тренеров, представителей медперсонала; требования к возрасту участников и их квалификация).

**5. Условия проведения соревнований** (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

**6. Награждение команд и участников** (указываются виды поощрений призеров команд).

**7. Условия приема и оплаты расходов** (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

**8. Порядок подачи протеста** (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

**9. Порядок, сроки подачи заявок** на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

### **Вопросы и задания**

Задание 1. Выучить правила соревнований.

Задание 2. Разобрать схему положения о соревнованиях.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]



2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №4-6  
Выполнение комплексов упражнений**

Методика обучения тактики игры: обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

**Цель:** формирование умений выполнять индивидуальные тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой

деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть. Поддача.** Общая тактическая задача при выполнении подачи - выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;

- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым время на подготовку и выполнение приема мяча соперником;

- подачи планирующие, искажающие привычные восприятия траектории полета мяча.

На соревнованиях используют лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Смена подачи может повысить ее эффективность. Надежность подач следует обеспечивать в начале партии, после перерывов, после замены, после ошибок своей команды, неудачных подачах.

Поддачи с повышенным риском оправданы при безнадёжном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до конца партии или игры, при психической усталости противника.

**Вторая передача для нападающего удара.** В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;

- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым - время на подготовку и организацию блока, приема соперником;

- передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью растяжение блокирующих соперника;

- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к игроку, передающему мяч, - не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации. Кроме этого пасующий игрок должен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.

2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.
3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и, какая передача для него удобней.
4. Расстояние между передающим игроком и нападающим.
5. В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему.
6. При передачах из глубины площадки (4-5 м) мяч следует просто отдать в удобную зону.
7. Нельзя сводить игру на одного нападающего.

**Нападающие удары.** Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара -выиграть очко.

Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч в определённое (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча соперником;
- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелоном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.
2. Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.
3. Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

### **Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №7**

**Выполнение комплексов упражнений**

Методика обучения тактики игры: обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

**Цель:** формирование умений выполнять индивидуальные тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть. Подача.** Общая тактическая задача при выполнении подачи - выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;

- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым время на подготовку и выполнение приема мяча соперником;

- подачи планирующие, искажающие привычные восприятия траектории полета мяча.

На соревнованиях используют лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Смена подачи может повысить ее эффективность. Надежность подач следует обеспечивать в начале партии, после перерывов, после замены, после ошибок своей команды, неудачных подачах.

Поддачи с повышенным риском оправданы при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до конца партии или игры, при психической усталости противника.

**Вторая передача для нападающего удара.** В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;

- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым - время на подготовку и организацию блока, приема соперником;

- передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью растяжение блокирующих соперника;

- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к игроку, передающему мяч, - не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации. Кроме этого пасующий игрок должен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.

2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.

3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и, какая передача для него удобней.

4. Расстояние между передающим игроком и нападающим.

5. В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему.

6. При передачах из глубины площадки (4-5 м) мяч следует просто отдать в удобную зону.

7. Нельзя сводить игру на одного нападающего.

**Нападающие удары.** Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара - выиграть очко.

Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч в определённое (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча соперником;
- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелоном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.
2. Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.
3. Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

**Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>



4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие №8**

#### **Выполнение комплексов упражнений**

Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний

| Задания                                                                                            | Оценка в баллах |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                    | Женщины         |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|                                                                                                    | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м                                                                                          | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                         |                 |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
| 4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)                                                                    | 10,10           | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,00   | 12,35 | 13,10 | 13,45 | 14,20 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)                                                                    | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   | 250     | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж)                                 | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |

|                                                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| (кол-во раз на одной)                                                                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |    |    |    |    |    |
| 4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                       |    |    |    |    |    | 15 | 12 | 9  | 7  | 5  |
| 5. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз)                           | 15 | 10 | 8  | 6  | 4  | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)                                          |    |    |    |    |    | 8  | 5  | 3  | 2  | 1  |

**Требований к уровню спортивно-технической подготовленности в соответствии с избранным видом спорта**

| Оценка в баллах | Вид теста                                       |                                                  |                                                  |                                                    |                                                        |                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                 | Тест на технику выполнения нижней передачи мяча | Тест на технику выполнения верхней передачи мяча | Тест на технику выполнения передачи мяча в парах | Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках | Тест на технику выполнения верхней, нижней подачи мяча |                                                   |
|                 |                                                 |                                                  |                                                  |                                                    | Верхняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток)     | Нижняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток) |
| 20              | 15                                              | 15                                               | 30                                               | 45                                                 | 5/5                                                    | 5/5                                               |
| 18              | 14                                              | 14                                               | 28                                               | 42                                                 | 4/5                                                    | 4/5                                               |
| 16              | 13                                              | 13                                               | 26                                               | 39                                                 | 3/5                                                    | 3/5                                               |
| 14              | 10                                              | 10                                               | 24                                               | 36                                                 | 2/5                                                    | 2/5                                               |
| 12              | 9                                               | 9                                                | 22                                               | 33                                                 | 1/5                                                    | 1/5                                               |
| 10              | 6                                               | 6                                                | 20                                               | 30                                                 |                                                        |                                                   |
| 8               | 5                                               | 5                                                | 16                                               | 27                                                 |                                                        |                                                   |
| 6               | 4                                               | 4                                                | 14                                               | 21                                                 |                                                        |                                                   |

|   |   |   |    |    |  |  |
|---|---|---|----|----|--|--|
| 4 | 3 | 3 | 10 | 18 |  |  |
| 2 | 2 | 2 | 8  | 12 |  |  |
| 1 | 1 | 1 | 6  | 9  |  |  |

### Вопросы для собеседования

#### 2 курс

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.
6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.

30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

## **Семестр 5**

### **Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1.**

##### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»  
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №2-3.**

**Диагностика физической подготовленности студентов**

**Цель:** оценить уровень физической подготовленности студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.

Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №4-5**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде  
физкультурно-спортивной деятельности**



**Цель:** формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней передаче мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Обучая стойкам необходимо помнить, что: при всех видах стоек ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость, центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения. Обучающиеся должны знать что: выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении, стопы на расстоянии не более ширины плеч, перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи, при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы, во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча, руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление, в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев, в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления, при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно, после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.

Задание 4. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие №6-8**

**Выполнение комплексов упражнений**

Методика обучения тактики игры: обучение командным тактическим действиям в нападении и защите

**Цель:** формирование умений выполнять командные тактические действия, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть. Командные тактические действия.** Результативность нападения зависит от индивидуальной технико-тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, слаженности действий всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности подразделяются на два вида:

- при ударах со второй передачи;
- при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий.

**Тактическая система игры** - это организация командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на площадке.

Существуют следующие системы игры в нападении:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

**Система игры в нападении через связующего игрока передней линии** наиболее проста и надежна. Атакующая мощь при этом снижена из-за наличия в линии нападения всего двух нападающих, что ограничивает число комбинаций. Для усиления атаки используются игроки задней линии, атакующие из-за 3-метровой линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, что позволяет им бороться с блоком т.к. обычно нападению противостоит групповой блок.

**Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии** - широко используется в играх команд различной квалификации, особенно в играх команд высших разрядов. Это наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих, что повышает атакующий потенциал команды за счет разнообразной комбинированной игры. Игроки путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Чаще всего позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам. Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 — вдоль боковой линии. Из зоны 6 - у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются рядом) Из зоны 5 — в зоне действия игрока зоны 4 ( игроки располагаются рядом).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций. В практике распространены **два варианта комплектования стартовой шестерки:**

- **четыре нападающих и два связующих (4:2).** При этом варианте связующие игроки располагаются по диагонали и могут играть по системе:

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) первой линии. Используется на начальном этапе обучения;

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) выходящего со второй линии. Это дает возможность все время иметь трех нападающих в передней линии.

- **пять нападающих и один связующий (5:1).**

При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

**Система игры в нападении с первых передач и откидок** - самая результативная. Для полноценного использования этой системы, необходимы игроки умеющие, атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже - при приеме подач, если подачи несложные.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону), и должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При

совершенствовании этой системы внимание уделяется атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка выполняется из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1 -2 м от боковой линии, а если за голову — на 2-3 м от боковой линии. Передачу на удар давать невысоко и в 0,5 - 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 дают в случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность. Эти комбинации выполняют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них - внезапность атаки.

#### **Последовательность обучения командным действиям в нападении.**

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть следующим:

- 1) назвать тактическое взаимодействие;
- 2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- 3) показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- 4) имитация этого взаимодействия;
- 5) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;
- 6) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
- 7) то же, но с блоком;
- 8) то же, но после приема подач;
- 9) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

**Командные тактические действия в защите (обороне).** Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при приеме подач, блокировании, страховке и нападающих ударов.

**Командные действия при выполнении нападающих ударов соперника.** Построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия - блокирование, вторая линия - либо страховка блока, либо прием мяча в поле. При этом, каждый из игроков передней линии, имеющий право блокировать, располагается напротив «своего» нападающего игрока соперника: игрок зоны 2 - напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 - напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обороны;

**Выделяют три системы ведения игры в обороне** название, каждой системы определяется страхующим игроком:

а) система обороны «углом вперед» - при страховке блока центральным игроком задней линии - широко используется в практике соревновательной деятельности команд различной квалификации.

Например, при атаке соперника из зоны 4 игроки зон 2 и 3 организуют групповой блок в зоне 2; игрок зоны 4, не участвующий в блоке, смещается от сетки к линии нападения и обеспечивает страховку блока, а в случае атаки мимо блока - прием мяча от нападающего удара. Игрок зоны 6 смещается к линии нападения и располагается за блоком, обеспечивая прием мяча при обманных ударах (страховка блока). Игроки зон 1 и 5 выходят «из-за блока», с тем, чтобы видеть действия нападающего игрока команды соперника, и обеспечивают прием мяча в поле, если он будет послан мимо блока.

б) система обороны «углом назад» - при страховке блока крайним игроком задней линии - также широко используется в играх различных команд. Рассмотрим вариант организации обороны при атаке соперника в зоне 2. В этом случае игроки зон 4 и 3 организуют групповой блок в зоне 4; игрок зоны 2, не участвуя в блоке, смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от нападающего удара (возможна и

страховка блока). Игрок зоны 5 смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от обманных ударов (страховка блока); игрок зоны 6 смещается назад в своей зоне и обеспечивает прием мяча, отскочившего от рук блокирующих при ударе «выше блока». Игрок зоны 1 выходит «из-за блока» и обеспечивает в поле прием мяча, посланного мимо блока.

в) система обороны при страховке игроком передней линии, свободным от блока - принципиально ничем не отличается от описанных выше вариантов. Здесь в зону закрытия блоком для приема мяча от обманных ударов «за блок» перемещается один из игроков передней линии, который в данный момент не принимает участия в блокировании. В нашем примере это игрок зоны 4, который занимает обычное место страхующего. Свободное место площадки после ухода игрока зоны 4 на страховку занимает игрок задней линии (игрок зоны 5), который обеспечивает прием мяча от нападающего удара, посланного мимо блока. Игроки зоны 1 и 6 играют на приеме мяча в поле и т.д.;

Наиболее простые командные тактические действия в защите, когда атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда борются с двойным блоком).

Двойное блокирование применяется когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и, невозможно выполнить откидку.

Таким образом, существуют следующие системы игры в поле, которые определяются расположением игроков, страхующих блок:

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1 или 6, или 5),
3. Страховка игроками передней и задней линии.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

#### **Последовательность обучения командным действиям в защите:**

- рассказать и показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующих игроков и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

#### **Схема освоения и совершенствования тактических действий**

- 1) упражнения без сопротивления;
- 2) упражнения с пассивным сопротивлением противника;
- 3) упражнения с активным «управляемым» противником;
- 4) упражнения с вариативным сопротивлением противника;
- 5) двухсторонняя игра.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;



- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №9**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Методика обучения тактики игры: обучение групповым тактическим действиям в защите

**Цель:** формирование умений выполнять групповые тактические действия защиты, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

**Теоретическая часть. - взаимодействие игроков передней линии** (блокирующие и не участвующие в блоке),

- **взаимодействие игроков задней линии** (при приеме подач, нападающих ударов и страховке – страхующих и защитников),

- **взаимодействие игроков между линиями** (блокирующих со страхующими, защитниками).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники.

**Групповое блокирование двойное блокирование.** Тройной блок применяют очень редко. Так же, как нападающих и защитников, блокирующих принято называть центральными (средними) и крайними. Понятие основной и вспомогательный блокирующий, как и нападающий, условно.

Сильнейший блокирующий (**центральный блокирующий**) чаще играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих - закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

**Групповые действия при приеме подач** сводятся в основном к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выведении из приема определенного игрока;
- взаимодействие со связующим игроком.

**Групповые действия при приеме нападающих ударов.** Защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера, от расположения в зонах в той или иной ситуации.

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов.

Одним из правил для защитников является — «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть, договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников могут быть распределены по разному: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть четким. Страхующий должен своевременно занимать исходную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на поле. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

##### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **6 семестр**

### **Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Практическое занятие №1**

##### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №2-3**

### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Совершенствование технических приемов в игре. Судейство соревнований.

**Цель:** формирование навыков применения технических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть.** Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

**Правила соревнований** - документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

**Положение о соревнованиях** определяет основные характеристики соревнований. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел положения должен быть тщательно и четко изложен, не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством, советом ДСО).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты;

**1. Цели и задачи** (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

**2. Место и сроки проведения** (указывается, дата, время и место проведения соревнования).

**3. Руководство и судейство соревнований** (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

**4. Участники соревнований** (указывается количество и команды, допускаемые к соревнованиям, количество игроков, тренеров, представителей медперсонала; требования к возрасту участников и их квалификация).

**5. Условия проведения соревнований** (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

**6. Награждение команд и участников** (указываются виды поощрений призеров команд).

**7. Условия приема и оплаты расходов** (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

**8. Порядок подачи протеста** (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

**9. Порядок, сроки подачи заявок** на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

#### **Вопросы и задания**

Задание 1. Выучить правила соревнований.

Задание 2. Разобрать схему положения о соревнованиях.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:



1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие №4-7**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Методика обучения тактики игры: обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

**Цель:** формирование умений выполнять индивидуальные тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:  
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Теоретическая часть. Подача.** Общая тактическая задача при выполнении подачи - выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;
- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым время на подготовку и выполнение приема мяча соперником;
- подачи планирующие, искажающие привычные восприятия траектории полета мяча.

На соревнованиях используют лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Смена подачи может повысить ее эффективность. Надежность подач следует обеспечивать в начале партии, после перерывов, после замены, после ошибок своей команды, неудачных подачах.

Подачи с повышенным риском оправданы при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до конца партии или игры, при психической усталости противника.

**Вторая передача для нападающего удара.** В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;
- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым - время на подготовку и организацию блока, приема соперником;
- передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью растяжение блокирующих соперника;
- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к игроку, передающему мяч, - не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации. Кроме этого пасующий игрок должен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.
2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.
3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и, какая передача для него удобней.
4. Расстояние между передающим игроком и нападающим.
5. В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему.
6. При передачах из глубины площадки (4-5 м) мяч следует просто отдать в удобную зону.
7. Нельзя сводить игру на одного нападающего.

**Нападающие удары.** Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара - выиграть очко.

Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч в определённое (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча соперником;

- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелонном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.
2. Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.
3. Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

### **Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01

Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### Практическое занятие №8

#### Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний

| Задания                                                                                            | Оценка в баллах |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                    | Женщины         |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|                                                                                                    | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м                                                                                          | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                         |                 |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
| 4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)                                                                    | 10,10           | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,00   | 12,35 | 13,10 | 13,45 | 14,20 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)                                                                    | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   | 250     | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной)           | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки                                           | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |

|                                                                                    |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|
| за головой, ноги<br>закреплены, кол-<br>во раз                                     |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 4.Подтягивание<br>на перекладине<br>(кол-во раз)                                   |    |    |   |   |   | 15 | 12 | 9  | 7  | 5  |
| 5. Отжимание от<br>гимнастической<br>скамейки (жен),<br>от пола (муж)<br>(кол.раз) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6. Силовой<br>переворот в<br>упор на<br>перекладине<br>(кол-во раз)                |    |    |   |   |   | 8  | 5  | 3  | 2  | 1  |

**Требований к уровню спортивно-технической подготовленности в соответствии с  
избранным видом спорта**

| Оценка<br>в<br>баллах | Вид теста                                                      |                                                                 |                                                                 |                                                                   |                                                                      |                                                                     |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                       | Тест на<br>технику<br>выполнения<br>нижней<br>передачи<br>мяча | Тест на<br>технику<br>выполнения<br>верхней<br>передачи<br>мяча | Тест на<br>технику<br>выполнения<br>передачи<br>мяча в<br>парах | Тест на<br>технику<br>выполнения<br>передачи<br>мяча в<br>тройках | Тест на технику<br>выполнения верхней,<br>нижней подачи мяча         |                                                                     |
|                       |                                                                |                                                                 |                                                                 |                                                                   | Верхняя<br>(кол-во<br>попаданий<br>в<br>площадку<br>из 5<br>попыток) | Нижняя<br>(кол-во<br>попаданий<br>в<br>площадку<br>из 5<br>попыток) |
| 20                    | 15                                                             | 15                                                              | 30                                                              | 45                                                                | 5/5                                                                  | 5/5                                                                 |
| 18                    | 14                                                             | 14                                                              | 28                                                              | 42                                                                | 4/5                                                                  | 4/5                                                                 |
| 16                    | 13                                                             | 13                                                              | 26                                                              | 39                                                                | 3/5                                                                  | 3/5                                                                 |
| 14                    | 10                                                             | 10                                                              | 24                                                              | 36                                                                | 2/5                                                                  | 2/5                                                                 |
| 12                    | 9                                                              | 9                                                               | 22                                                              | 33                                                                | 1/5                                                                  | 1/5                                                                 |
| 10                    | 6                                                              | 6                                                               | 20                                                              | 30                                                                |                                                                      |                                                                     |
| 8                     | 5                                                              | 5                                                               | 16                                                              | 27                                                                |                                                                      |                                                                     |
| 6                     | 4                                                              | 4                                                               | 14                                                              | 21                                                                |                                                                      |                                                                     |
| 4                     | 3                                                              | 3                                                               | 10                                                              | 18                                                                |                                                                      |                                                                     |
| 2                     | 2                                                              | 2                                                               | 8                                                               | 12                                                                |                                                                      |                                                                     |
| 1                     | 1                                                              | 1                                                               | 6                                                               | 9                                                                 |                                                                      |                                                                     |

**Вопросы и задания**

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в нападении.

Задание 3. Объяснить последовательность выполнения комбинаций крест, волна, эшелон

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

### **Вопросы для собеседования**

#### **3 курс**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об аквааэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.

27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.



7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(волейбол)**

для студентов направления подготовки  
Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 3-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной                                                                                                 | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                          | физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                   |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

#### Темы докладов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).

18. Содержание здоровье сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и

слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме** **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД



России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1.Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(футбол, мини-футбол)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (футбол, мини-футбол)» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры, таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (футбол, мини-футбол)» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д.

То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

### **Цель:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех направлений подготовки.

**Задачи дисциплины:**

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

**Реализуемые компетенции:**

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                    | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы                         |

|  |  |                        |
|--|--|------------------------|
|  |  | здорового образа жизни |
|--|--|------------------------|

### **3 семестр**

## **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

### **Практическое занятие № 1.**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

Инструктаж по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>



4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 2.**

### **Диагностика физической подготовленности студентов.**

Определение уровня физической подготовленности студентов.

**Цель:** оценить уровень физической подготовленности студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 3.  
Диагностика физической подготовленности.**

Выбор позиции. Правильное открывание. Учебная игра.

**Цель:** сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

**Теоретическая часть:**

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

**Вопросы для контроля**

1. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2. Основные действия без мяча.
3. Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 4.**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде  
физкультурно-спортивной деятельности**

Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Выбор позиции. Правильное открывание. Поддержка партнеров. Учебная игра.

**Цель:** сформировать навыки отвлечения соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

**Знания:**

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

**Умения:**

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

**Навыки:**

- технические элементы футбола, а так же приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

**Актуальность темы:** целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

**Теоретическая часть:**

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2. Основные действия без мяча.
3. Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской



Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 5.**

#### **Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.

- 2.Классификация остановок мяча.
- 3.Структура технического приема.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 6.** **Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

**Знания:**

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

**Умения:**

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

**Навыки:**

- технические элементы футбола, а так же приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

- 1.Классификация техники игры.
- 2.Классификация остановок мяча.
- 3.Структура технического приема.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 7.**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения приемов (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.



- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 8.**

**Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведению мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием

опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

**Знания:**

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

**Умения:**

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

**Навыки:**

- технические элементы футбола, а так же приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

**Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

**Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 9. Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей грудью; прием летящего на игрока мяча грудью; прием опускающегося мяча грудью). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской

[и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**4 семестр**

**Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

**Практическое занятие № 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

**Цель:**

- инструктаж по технике безопасности на занятиях
- обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной



деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.

4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 2**

#### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

- обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убиением мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между

бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 3**

### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом па 180 градусов». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и

головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**



1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### Теоретическая часть

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

#### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:  
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>  
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>  
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 6.  
Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.

**Цель:** обучить выполнению отбора мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

**Теоретическая часть:**

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

## **Вопросы для контроля**

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль)

"Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 7.**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.

**Цель:** обучить выполнению отбора мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

**Теоретическая часть:**

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации

- спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 8**

### **Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний**

| БАЛЛЫ | Челночный бег<br>3х10 м, с |         | Прыжок в длину<br>с места, см |         | «Восьмерка» с<br>футбольным<br>мячом, кол-во раз |         | Жонглирование<br>мячом, кол-во ударов |         |
|-------|----------------------------|---------|-------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|
|       | юноши                      | девушки | юноши                         | девушки | юноши                                            | девушки | юноши                                 | девушки |
| 25    | 7,7                        | 8,0     | 250                           | 195     | 14,0                                             | 15,0    | 20                                    | 15      |
| 20    | 7,9                        | 8,2     | 240                           | 185     | 14,2                                             | 15,2    | 17                                    | 12      |
| 15    | 8,1                        | 8,4     | 230                           | 175     | 14,4                                             | 15,4    | 14                                    | 9       |
| 10    | 8,3                        | 8,6     | 220                           | 165     | 14,6                                             | 15,6    | 11                                    | 6       |
| 5     | 8,5                        | 8,8     | 210                           | 155     | 14,8                                             | 15,8    | 8                                     | 4       |
| 1     | 8,7                        | 9,0     | 200                           | 145     | 15,0                                             | 16,0    | 4                                     | 2       |

### **Вопросы для собеседования**

#### **2 курс**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.



6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **5 семестр**

## **Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

### **Практическое занятие № 1**

#### **Вводное занятие. Техника безопасности.**

Инструктаж по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

**Цель:** ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 2.**

### **Диагностика технической подготовленности**

**Цель:** оценить уровень физической подготовленности студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 3.**

#### **Диагностика технической подготовленности**

Выбор позиции. Правильное открывание. Учебная игра.

**Цель:** сформировать навыки отвлечения соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

#### **Теоретическая часть:**

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».



Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2. Основные действия без мяча.
3. Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 4.**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Выбор позиции. Правильное открывание. Поддержка партнеров. Учебная игра.

**Цель:** сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

**Теоретическая часть:**

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2. Основные действия без мяча.
3. Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, коврики, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 5.**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 6.**

**Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01

Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

### **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.

### 3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования



Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 9.**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей грудью; прием летящего на игрока мяча грудью; прием опускающегося мяча грудью). Учебная игра.

**Цель:** обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. **Теоретическая часть:**

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Классификация техники игры.
2. Классификация остановок мяча.
3. Структура технического приема.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**6 семестр**

**Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами  
избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

**Практическое занятие № 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом па 180 градусов». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

#### Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### Перечень дополнительной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность]

автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 2**

### **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убиением мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и



сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 3**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом па 180 градусов». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

## **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

#### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.



7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

**Цель:** обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие № 6  
Выполнение комплексов упражнений**

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.

**Цель:** обучить выполнению отбора мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

**Теоретическая часть:**

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

**Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

## **Вопросы для контроля**

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль)

"Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;



- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## Практическое занятие № 7

### Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра.

**Цель:** обучить выполнению отбора мяча.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

**Теоретическая часть:**

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие № 8**

### **Контрольное занятие, выполнение контрольных испытаний.**

Обучение тактических действий в обороне (действия обороняющегося против соперника без мяча, действия обороняющегося против соперника с мячом, групповые действия в обороне, подстраховка). Учебная игра.

**Цель:** сформировать навыки организации защитных командных действий.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы:** В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.

### **Теоретическая часть:**

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без

мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию. Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

#### **Вопросы и задания:**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2. Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### Практические контрольные нормативы

| БАЛЛЫ | Челночный бег<br>3x10 м, с |         | Прыжок в длину<br>с места, см |         | «Восьмерка» с<br>футбольным<br>мячом, кол-во раз |         | Жонглирование<br>мячом, кол-во ударов |         |
|-------|----------------------------|---------|-------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|
|       | юноши                      | девушки | юноши                         | девушки | юноши                                            | девушки | юноши                                 | девушки |
| 25    | 7,7                        | 8,0     | 250                           | 195     | 14,0                                             | 15,0    | 20                                    | 15      |
| 20    | 7,9                        | 8,2     | 240                           | 185     | 14,2                                             | 15,2    | 17                                    | 12      |
| 15    | 8,1                        | 8,4     | 230                           | 175     | 14,4                                             | 15,4    | 14                                    | 9       |
| 10    | 8,3                        | 8,6     | 220                           | 165     | 14,6                                             | 15,6    | 11                                    | 6       |
| 5     | 8,5                        | 8,8     | 210                           | 155     | 14,8                                             | 15,8    | 8                                     | 4       |
| 1     | 8,7                        | 9,0     | 200                           | 145     | 15,0                                             | 16,0    | 4                                     | 2       |

### Вопросы для собеседования

#### 3 курс

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.

19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об акваэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturvashkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //

Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:

<http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(футбол, мини-футбол)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (футбол, мини-футбол)», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (футбол, мини-футбол)», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и                                                                                                                                                                    | Детально и эффективно планирует                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                       | свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                         |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (футбол, мини-футбол)», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### **Темы докладов**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объем работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учетом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и

слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать не менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме** **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы



2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1. Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(общая физическая подготовка)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

### Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста.

### Задачи:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы                                           | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной                                                        |

|  |                        |                                                          |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | здорового образа жизни | деятельности и соблюдает нормы<br>здорового образа жизни |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------|

### Семестр 3

#### Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

##### Практическое занятие 1

##### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать общее представление об основных видах, формах и средствах ОФП и подвижных игр как комплексных средств психофизического развития студента.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Под общей физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств, совершенствование функциональной деятельности организма, освоение большого количества разнообразных двигательных навыков. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта. Подвижные игры и игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту двигательной реакции, выносливость, силу. Посредством подвижных игр можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т. Д. (Б. Н. Пивоваров, 1959). Несмотря на то, что некоторые подвижные игры часто включают действия, преимущественно направленные на совершенствование

одного из двигательных качеств, их все же следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для игр с элементами силовой борьбы, как правило, характерно проявление выносливости и ловкости. Подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов. Нагрузка в игре регулируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки в игре.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы, («Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Налево – Равняйся!», «На середину – Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»; б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением), медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры - эстафеты с предметами и без-10-15 минут, развитие силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, силовые упражнения с отягощениями, в парах) -15-20 минут. Развитие силы мышц спины и живота (упражнения лёжа на матах, с использованием гимнастической скамейки, стенки, тяжестей и т.д.) -10-15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 2  
Диагностика физической подготовленности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о значимости и назначении подвижных игр как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретических и методико-практических основ физической культуры;
- основных методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
- научно-практических основ формирования здорового образа жизни.

Умения:

- использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
- демонстрировать мотивационно-ценностное отношение (приверженность) к здоровому образу и стилю жизни.

Навыки:

- владения средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, безучастия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях и пр. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему руководителю сначала следует



давать в игре задания: кто выполнит задание правильное, точнее, а уж после этого - кто быстрее, больше и т.п.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Караси и щука".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**  
**Диагностика физической подготовленности**

Тема: ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление об основах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной

социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет студенту оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие. Задачи самоконтроля: 1) расширить знания о физическом развитии; 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки; 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 15-20 минут. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Салки".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,

направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

##### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о реабилитационных средствах восстановления организма (основы массажа).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Мощным восстановительным средством является ручной и аппаратный массаж. Он способствует снятию чувства усталости и нервного напряжения, болевых ощущений, расслаблению и улучшению кровоснабжения мышц и тем самым восстановлению и повышению спортивной работоспособности. Массаж может быть общим и местным (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе). В восстановительном масса же в отличие от тренировочного исключаются ударные приемы; в нем преобладают приемы разминания, растирания и потряхивания. Он должен быть глубоким, щадящим и безболезненным. Особое внимание следует уделять местам прикрепления мышц и мышцам, участвующим в акте дыхания. Проводить массаж желательно в теплом помещении; перед массажем рекомендуется теплый душ, а после него горячий душ, ванна или баня. Методика ручного восстановительного массажа состоит, как и обычное занятие, из трех частей: вводная часть (или подготовительная), основная и заключительная. Общий восстановительный массаж проводится в такой последовательности: спина, задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног. Особое внимание следует уделять массажу спины и паравертебральных областей, так как область спины – огромная рефлексогенная зона, воздействуя на которую можно получить ответную реакцию со стороны внутренних органов по типу висцеросенсорного рефлекса. Массаж грудной клетки проводится с учетом сегментарного строения легких и бронхиального дерева, особенностей лимфо- и

кровообращения этой области и вентиляции отдельных ее сегментов. Массаж нижних и верхних конечностей начинают с проксимальных отделов. Восстановительный массаж выполняется спустя 30 минут – 4 часа (в зависимости от степени утомления) после соревнования или тренировок. Продолжительность процедуры зависит от вида спорта, степени утомления, функционального состояния спортсмена и длится 15-25-35 минут. Если спортсмен сильно утомлен, то проводится кратковременный щадящий массаж – в основном, массируют спину, голову и шею. На следующий день проводят более глубокий массаж. У юных спортсменов и женщин продолжительность массажа меньше.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 15-20 минут. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Шишки, желуди, орех".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**



1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о реабилитационных средствах восстановления организма (основные приемы массажа и самомассажа).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Массаж - метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. При занятиях физическими упражнениями, спортом или возникновении того или иного заболевания не всегда удастся воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому большую помощь может оказать массаж, выполняемый самостоятельно. Самомассаж - массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа - аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) - эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее - на функциональное состояние всех органов и систем; улучшают кровообращение, повышают работоспособность мышц. Они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада; улучшается прочность мышечных сухожилий, подвижность суставов; ускоряется ток лимфы и крови. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее, у него быстрее восстанавливаются силы. Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина и т.д.). Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием. Массажные приемы выполняются в определенной последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем делают растирание и выжимание, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, далее переходят к разминанию. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Класс, смирно!".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 6 Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать научное представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Закаливание - это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Воздушные ванны подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием

воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже +15-16 С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. +20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность - не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 - 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Вызов номеров".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]



2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
  2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**  
**Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать научное представление о средствах и методах закаливания (закаливание водой).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие

этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Закаливание водой - мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует - это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры. Обтирание - начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут. Обливание - следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около  $+30^{\circ}\text{C}$ , в дальнейшем снижая ее до  $+15^{\circ}\text{C}$  и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Душ - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около  $+30-32^{\circ}\text{C}$  и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду  $35-40^{\circ}\text{C}$  с водой  $13-20^{\circ}\text{C}$  на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды  $18-20^{\circ}\text{C}$  и  $14-15^{\circ}\text{C}$  воздуха. Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале  $26-28^{\circ}\text{C}$ , а затем снижая ее до  $12-15^{\circ}\text{C}$ . После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и

вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°C, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2°C и доводится до 5-10°C.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.

Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Третий лишний".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**  
**Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.

Цель: продолжить формирование научного представления о методах закаливания (режим закаливания воздушными и водными процедурами).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной

социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

В зависимости от устойчивости организма к холоду (закаленности) назначают тот или иной режим закаливания. Выделяют 3 режима закаливания – начальный, оптимальный, специальный. Начальный режим предполагает использование слабых Холодовых или тепловых процедур: воздушных ванн, обтираний, обливаний. Оптимальный режим закаливания предполагает применение в широком диапазоне средств закаливания. Специальный режим закаливания предназначен для определенных профессий – водолазов, верхолазов, а также занимающихся зимним плаванием. Допуск к его использованию разрешается только врачебной комиссией. Для решения вопроса о возможности использования средств начального или оптимального режимов закаливания применяется проба на закаленность. Проведение пробы. При охлаждении стоп водой, температура которой 14-16 градусов, в течении 3 минут подсчитывается ЧСС до охлаждения и спустя 2 минуты (на 3-ей минуте) после охлаждения. Если восстановления пульса к третьей минуте не наступает, а охлаждение вызывает резкие неприятные ощущения, таким лицам назначается закаливание по начальному режиму; при восстановлении пульса до исходной величины рекомендуется оптимальный оздоровительный режим закаливания. Проба повторяется спустя 3 недели закаливания.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перестроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Акробатические упражнения (кувырки, стойки и т. д. - 15-20 минут). Упражнения на гибкость - 15-20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Коршун, наседка и цыплята".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.



Цель: формирование научного представления о методах восстановления и закаливания организма (баня, парная, сауна).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Бани имеют большое гигиеническое и оздоровительное значение. Они способствуют поддержанию чистоты тела, закаливанию организма, предупреждению простудных, кожных и других заболеваний. После бани появляется чувство бодрости, свежести, спокойствия, подъема сил, улучшается сон, самочувствие. Бани являются прекрасным средством борьбы с утомлением, обеспечивают быстрое восстановление сил после тяжелой мышечной работы, повышают умственную и физическую работоспособность человека. Бани также способствуют более быстрому заживлению травм и восстановлению здоровья после перенесенных заболеваний. Условия бань оказывают подавляющее действие на болезнетворные микробы из-за высокой температуры. Согревание тела способствует повышенной выработке в тканях интерферона, вещества, которое преодолевает вредное действие вируса гриппа. В условиях повышенной температуры тела быстрее происходит диссоциация карбоксигемоглобина и освобождение организма от окиси углерода. Каждый человек, посещающий баню, должен учитывать психологические факторы, именно от них зависит, станет ли баня жизненной потребностью организма. И по внешнему своему виду, и по режиму эксплуатации баня должна способствовать подъему настроения человека. Это требование отнюдь не должно интерпретироваться как призыв к роскоши в оформлении бани и ее подсобных помещений, хотя и это немаловажный фактор. Простая баня, напоминающая провинциальную или деревенскую, нередко больше стимулирует человека, чем помпезное современное сооружение. Речь идет о чистоте помещений, о добрых отношениях между людьми, о приятной беседе, о культуре поведения человека в бане. Самочувствие, улучшение настроения зависят также от банной процедуры пополнения вспомогательными средствами: массаж, джакузи и т. п., а также от обслуживающего персонала. Все это во многом влияет и на общий итог пребывания человека в бане. Баня - мощное терапевтическое средство, но пользоваться им надо разумно. Любители банного жара часто вспоминают финскую поговорку: "Париться может всякий, кто способен дойти до сауны". Однако сухой пар переносится организмом легче, чем влажный (сырой), хотя и суховоздушная баня может иметь противопоказания.

Для всех обязательны общие гигиенические правила: не посещать парную после употребления алкогольных напитков, натошак или сразу после приема большого количества пищи, при сильном утомлении, непосредственно перед сном. Люди старше 70 лет должны посещать парное отделение с осторожностью. Пожилым людям не следует "идти в ногу" с молодыми, так как баня из приятной, полезной и целительной процедуры может стать вредной.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Игры-эстафеты - 15-20 минут

Основная часть. Упражнения на развитие основных мышечных групп - 20-30 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Космонавты".

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Семестр 4**

**Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

**Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать знания о целях и задачах занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной

социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Физическая культура решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей. Основные цели занятий физической культурой и спортом: сохранение и укрепление здоровья; формирование физической культуры личности; подготовка к социальной и трудовой деятельности. Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке 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; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы («Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «На право!», «На лево!», «Кругом!», «На середину – Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»); б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь дроблением и сведением); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры-эстафеты с предметами и без – 10-15 мин., Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, силовые упражнения с отягощениями, в парах) – 10-15 мин. Развитие силы мышц спины и живота (упражнения лежа на матах, с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки, других отягощений и снарядов) – 10-15 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: раскрыть содержание общих и методических принципов физического воспитания.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

В современные принципы, на которые опирается система формирования физической культуры личности, входят: принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного (физического) компонентов в формировании физической культуры личности (психофизическое развитие личности студентов осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование её мировоззрения и усвоения системы знаний); принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики (характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением студентов в процесс самообразования, физического самосовершенствования предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности); принцип вариативности и многообразия формирования физической культуры основан на индивидуализации и дифференциации (реализация данного принципа возможна при условии отказа от изменений унификации и стандартизации процесса воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ); принцип оптимизации формирования физического культуры (определяет



необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, обеспечивает выбор оптимальных вариантов деятельности в конкретных условиях, наилучшего из возможных для данной конкретной ситуации).

Не утратили своё значение и общие принципы предыдущей стратегии физического воспитания. Содержание их можно сформулировать на общих для двух структур – стратегий ассоциативных точках.

- принцип всестороннего гармонического развития личности предполагает обеспечивать в процессе физического воспитания с использованием межпредметных связей формирование культурных, нравственных, интеллектуальных и духовных ценностей, сознания и поведения социализированной личности, а также единство общей и специальной физической подготовки;

- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой подчёркивает основную прикладную функцию формирования физической культуры, связанную с трудовым и патриотическим воспитанием;

- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, актуализирует оздоровительную ценность физической культуры, регулирования функциональных нагрузок в соответствии с закономерностями укрепления, сохранения здоровья и обеспечения регулярности врачебно-педагогического контроля.

Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, повторяемости, вариативности, последовательности, постепенного повышения требований) как принципы методико-технологической цепочки существенно дополняют информационную составляющую технологии. Все перечисленные принципы имеют в качестве своей основы объективные, независящие от желания человека закономерности, а это значит, что специалист – педагог, преподаватель, тренер – не может руководствоваться в своей практике произвольными положениями.

Современная стратегия системы физической культуры и спорта ориентирует всю педагогическую систему в высшем профессиональном образовании на формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения формирования физической культуры определяются: демократизацией процесса воспитания (переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставления каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей); гуманизацией процесса воспитания (учёт индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщения к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе); непрерывностью развития физической культуры, представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся); гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых

упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

#### **Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о самооценке работоспособности, утомление и применение средств его коррекции и восстановления.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Умственная и физическая работоспособность, здоровье во многом определяются уровнем развития физических качеств человека: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. И все же, занятия физической культурой и спортом автоматически не гарантируют укрепления здоровья и не являются панацеей.. Установлено, что из большого числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека, на режим сна приходится до 30 %, питание – до 16%, занятий физической культурой и спортом – до 30% времени.

Физическая работоспособность и приспособляемость к нагрузкам. Для определения физической работоспособности, которая представляет собой более широкое физическое понятие, чем выносливость, разработано множество различных тестов. Однако большинство из них требуют специальных приборов, лабораторных условий или сопряжены с необходимостью предварительной подготовки. На наш взгляд наиболее простым и доступным для самоконтроля можно считать Гарвардский степ-тест. Он основан на том, что учащение пульса после стандартной нагрузки, фиксируемое в восстановительном периоде, будет тем больше, чем ниже физическая подготовленность.

При длительной и достаточно напряженной работе наступает утомление, при котором деятельность органов чувств или ненормально повышается, или до крайности ослабляется, снижается сила памяти, возникает обрыв мыслей и быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго было усвоено. Утомление – это объективное состояние организма, а усталость субъективное чувство индивидуума. Усталость может нарастать при неудовлетворительности работой, неудачах в ней. Наоборот успешное завершение работы или какого-то ее этапа снижает усталость. Чувство усталости снимается положительными эмоциями, сосредоточенностью внимания, усилением интереса к работе.

В науке известны многие системы принципов, правил и требований научной организации труда различных социальных групп. Общие признаки, объединяющие их, предусматривают рациональное распределение физических и умственных сил по видам деятельности; научное обоснование соотношения трудовой деятельности и отдыха; целесообразное построение режима дня; разумное использование бюджета времени, особенно свободного; соблюдение гигиенических норм и правил; организацию самоконтроля за деятельностью и самовоспитанием, выполнение требований научной организации быта, домашних условий, овладение основами культуры общения и мн. др. Составной частью системы является требование обязательного восстановления сил средствами физической культуры и спорта. При этом необходимо учитывать чередование труда и отдыха это важное условие для поддержания высокой работоспособности. Задача отдыха – ежедневного, еженедельного, ежегодного – восстанавливать физические силы, оптимальное соотношение основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключение на время всякой физической или умственной деятельности, но и переключение с интеллектуального труда на физический и наоборот. Отдыхом является и переход от чтения специальных научных книг к художественной литературе, от вычислительной операции к чертежным работам, от тяжелого физического труда к более легкому.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых

упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 4**

#### **Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.

Цель: рассмотреть вопрос о прикладном и оздоровительном значении прыжковых упражнений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Здоровье человека во многом определяется его физическим развитием, под которым традиционно понимается естественное изменение морфофункциональных свойств организма человека в течение всей жизни. Между тем, изменения



морфологических и функциональных особенностей организма человека происходят не только под влиянием времени, возраста, но и в процессе социально и лично целенаправленной деятельности.

К качественным характеристикам физического развития и здоровья человека принято относить показатели функционального состояния организма. К ним причисляют: МПК ( максимальное потребление кислорода в минуту кислорода в минуту); ЖЕЛ ( жизненная емкость легких); минутный объем кровообращения; частота сердечных сокращений в минуту; уровень основных физических качеств ( выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и т.д.).

К количественным характеристикам физического развития и здоровья человека принято относить морфологические показатели: длина тела, масса тела, соотношение различных частей тела, объем грудной клетки и т.д.

В частности под влиянием прыжковых упражнений и прыжковых видов спорта происходят существенные изменения в показателях таких физических качеств, как сила (скоростно-силовых способностей), гибкость и ловкость.

Рост силы, увеличение мышечной массы существенно улучшают кровообращение организма человека.. Тонус мышц и скоростно-силовые показатели существенно влияют на нервно-психическое состояние человека, его настроение, работоспособность, быстроту реакции.

Механизм воздействия, даже самых элементарных прыжков на месте, на организм человека в оздоровительном плане заключается в следующем:

1. При встряхивании тела улучшается кровообращение в целом и, в частности, в периферических, мелких сосудах мышц и всего организма человека. Происходит это за счет механического самомассажа и «откупорки» большого количества клапанов, находящихся в наших сосудах. Улучшение кровообращения, как правило, влияет на обменные процессы, что также не мало важно для здоровья человека.

2. Механические воздействия при выполнении прыжковых упражнений на суставы оказывают влияние на толщину межпозвоночных хрящей. В детстве и юности это увеличивает длину тела, активизирует рост, а в юношеском и старческом возрасте поддерживает и нормализует состояние суставов.

3. Систематическое выполнение самых различных прыжков ведет к увеличению диаметра костей, также как при выполнении упражнений на развитие силы.

4. Прыжковые упражнения улучшают перистальтику кишечника, массируют внутренние органы и стимулируют их деятельность и обменные процессы. Особенно они полезны в этом смысле в комплексе утренней гигиенической зарядки.

Необходимыми физическими качествами для обеспечения спортивного результата в прыжках в высоту или длину с разбега является гибкость и ловкость.

Развитие гибкости обеспечивает подвижность в суставах, эластичность мышц и обменные процессы в них, а ловкость – мышление, быстроту реакции, точность движений, психомоторные ощущения.

Все эти свойства также характеризуют оздоровительную направленность прыжковых упражнений. Прикладное же их значение определяется тем, что различные прыжки в быту могут быть использованы в самых различных ситуациях как обычных ( прыжок через лужу, преграду, ручей, барьер, яму и т.д.), так и в экстремальных ситуациях ( в агрессивно-боевой, пожаре, преследовании и убегании, спасании и т.д.).

Прыжковые упражнения и прыжковые виды спорта имеют и профессионально-прикладное значение. Особенно для некоторых военных и гражданских специальностей ( пехотных войск, разведчиков, спасателей, геологов и т.д.).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б)

размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**  
**Выполнение комплексов упражнений**

Тема: ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться с основными тестами, определяющие функциональное состояние человека

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности

студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Контроль за сердечно-сосудистой и дыхательной системами в процессе занятий физическими упражнениями, по сути является контролем за состоянием выносливости организма человека.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – важнейший показатель функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения. Наблюдения за пульсом проводят до тренировки (за 3-5 мин.), во время тренировки и после тренировки. Резкое учащение или уменьшение пульса сравнительно с предыдущими показателями

может являться следствием переутомления или заболевания. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса.

В норме у взрослого нетренированного человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60-89 уд./мин. В положении лежа пульс на 10 ударов в среднем меньше, чем стоя. У женщин пульс чаще на 7-10 уд./мин. чем у мужчин того же возраста. У детей частота пульса значительно больше, чем у взрослых. Так, у новорожденных – в среднем 140 уд./мин., у детей до года-120, в возрасте 2 года-110, а 5 лет-100 уд./мин. С возрастом ЧСС у них снижается.

Для контроля за интенсивностью нагрузки во время физкультурных занятий, сразу после прекращения выполнения упражнений подсчитывается пульс в течение 10 сек. И полученное число умножают на 6. Нагрузку, вызывающую количество сердечных сокращений от 120 до 140 уд./мин., относят к умеренной, от 140 до 160 уд./мин – к средней, 160-180 уд./мин – к большой, 180-200 уд./мин – к предельной или максимальной. По этим величинам пульса можно оценивать физическую нагрузку до 50 лет. Например, если на занятиях у лиц молодого возраста фиксируется пульс 200 уд./мин., а на занятиях у 50-летних – 170 уд./мин., то интенсивность нагрузки для тех и других оценивается как максимальная. Объясняется это тем, что с возрастом снижается способность сердца генерировать высокую частоту импульсов возбуждения, поэтому после 25 лет обычно наблюдается снижение ЧСС при выполнении работы максимальной мощности.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Испытуемый отдыхает, стоя в основной стойке 3 мин. На четвертой минуте подсчитывается пульс, в течение 15 сек. С пересчетом на 1 мин. (исходная частота) Далее выполняет 20 глубоких приседаний за 40 сек., поднимая руки вперед. Разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 сек. С пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценка (для мужчин и женщин). Отлично – 20 и меньше, хорошо – 21 –40. удовлетворительно-41-65, плохо-66-75, очень плохо-76 и больше.

Ортостатическая проба. Испытуемый отдыхает лежа на спине в течение 5 мин., затем подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин. (исходная ЧСС), после чего испытуемый встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывается пульс в течение 1 мин.. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов-удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до приема пищи. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге, Генчи и Серкина.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя делаются два-три глубоких вдоха и выдоха, затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задерживают дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе, на 65 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает и наоборот. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину (до 30-35 сек.).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6  
Выполнение комплексов упражнений**

ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться с системами психорегуляции.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной



деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Организм человека, равно как и любого животного, постоянно находится под воздействием раздражителей внешней и внутренней среды. Они в определенной степени изменяют обычное течение психофизических процессов, однако в норме любой живой организм легко приспосабливается к этим воздействиям, оставаясь здоровым. Саморегуляция организма человека может осуществляться посредством не только заложенных природой генетических механизмов и условных рефлексов, но и безусловных, формируемых самим человеком. Для понимания основ психической саморегуляции необходимо иметь некоторые представления о том, что относится к внешним и внутренним раздражителям нервной системы.

Из факторов физического характера на первое место следует поставить свет. Вторым мощным раздражителем внешней среды является звук. К третьему раздражителю внешней среды относятся запахи. К факторам социального характера, вызывающим эмоциональные реакции человека, можно отнести экономические, политические и бытовые условия жизни, слова, поступки и действия людей по отношению друг к другу и т.д.

К внешним раздражителям нервной системы относятся слова и речь человека. На основе слова базируются мощные действия: внушение и гипноз.

Внушение - это один из речевых способов передачи и закрепления безапелляционной информативной или мотивированной информации, данной в такой форме, что она воспринимается личностью без сопротивления и реализуется ей сразу же.

К внутренним раздражителям нервной системы относят состояние здоровья и мышечный тонус. Мышечный тонус - это напряжение скелетных мышц, с помощью которого обеспечивается определенное положение тела в пространстве и его готовность включиться в активную двигательную деятельность. Таким образом, основными компонентами условий психорегуляции является свет, звук, запахи, тактильные (кожные) ощущения, слово, расслабленные мышцы.

Методика аутогенной тренировки (АТ)

Противопоказаний для применения методов аутогенной тренировки немного: возраст до 12-14 лет, все заболевания в острой стадии, сосудистая гипотония с артериальным давлением ниже 80/40 мм рт.ст. Показания же к применению самовнушения очень широкие. Аутогенная тренировка помогает выработать и повысить защитные силы организма в борьбе с болезнями, укрепить волю, нервную систему, эмоциональную устойчивость. Человек становится наименее подвержен стрессам, существенно изменяя значимость фактора, травмирующего психику.

Тем, кто хочет овладеть техникой АТ, необходимо развить в себе механизмы саморегуляции.

1. Управлять тонусом скелетных мышц (по своему желанию расслаблять, а когда нужно, и концентрировать их силу).

2. Создавать нужное эмоциональное состояние (используя мышечное расслабление при помощи мысленно обращенных к себе слов, вызывать состояние душевного и физического покоя).

3. Косвенно влиять на функцию нервной вегетативной системы (через воспроизведение в памяти образных представлений, связанных с ранее пережитыми эмоционально окрашенными ощущениями).

4. Управлять таким свойством психики, как внимание (концентрировать его на желаемом, отвлекать и суживать его круг, когда нужно расслабиться или уснуть).

Основные ключевые слова самовнушения.

1. “Я совершенно спокоен. Ничто меня не тревожит. Я никуда не спешу. Все мои мышцы приятно расслаблены. Все мое тело полностью расслаблено”.

2. “Я чувствую приятную тяжесть в правой руке. Рука приятно отяжелела. Приятно отяжелели обе руки, обе ноги”.

3. “Я чувствую приятное тепло в правой руке. Горячая кровь согревает мою руку. Рука, вплоть до кончиков пальцев, стала горячей. Приятное тепло разлилось по обеим рукам, тепло окутало все мое тело”.

4. “Мне приятно и хорошо. Исчезло болезненное напряжение. Кожу лба овеивает приятная прохлада. В голове и во всем теле чувствую полный покой и здоровье”.

Методика медитации

Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Термин "медитация" появился на страницах отечественных изданий лишь недавно, поскольку считали, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией как способ единения с Богом, слияния со всей Вселенной, постижения путем озарения. Действительно, хотя медитация и составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-буддизма, ее благотворный эффект обуславливается в значительной степени не ориентированностью на философско-религиозные убеждения, а свойствами нервной системы человека. Практика свидетельствует о медитации как об эффективной аутопсихотехнике, то есть способе воздействия человека на свою психику и управления ею. Посредством медитации решаются задачи развития и совершенствования личности, повышения энергетических ресурсов, обретение уверенности в себе, предотвращение стрессовых состояний и душевных надломов. В ходе медитации уравнивается деятельность полушарий головного мозга. Она используется для ускорения обучения, лечения, курения, наркомании. Отдельные ее элементы присущи религиозным обрядам.

Процесс медитации включает три стадии: расслабление, сосредоточение и собственно медитационное состояние. При занятии медитацией необходимо соблюдать определенные условия. Важно свести к минимуму внешние помехи, отвлекающие внимание. Поэтому желательно (особенно начинающим) медитировать в относительно изолированном от шума и прочих раздражителей месте. Человек, неожиданно выведенный из состояния медитации, испытывает неприятное ощущение, своего рода шок. Медитацией можно заниматься в любое время, но не раньше чем через 2 часа после еды. Лучше всего изо дня в день придерживаться одного и того же времени. Рекомендуется увязывать медитацию с ежедневно повторяющимися в нашем расписании "операциями" и делать ее утром после пробуждения или вечером перед ужином. Можно и перед отходом ко сну, если ужин был не особенно плотным и поздним.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.**

**Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о самооценке работоспособности, утомление и применение средств его коррекции и восстановления.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение

самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### Теоретическая часть

Умственная и физическая работоспособность, здоровье во многом определяются уровнем развития физических качеств человека: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. И все же, занятия физической культурой и спортом автоматически не гарантируют укрепления здоровья и не являются панацеей.. Установлено, что из большого числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека, на режим сна приходится до 30 %, питание – до 16%, занятий физической культурой и спортом – до 30% времени.

Физическая работоспособность и приспособляемость к нагрузкам. Для определения физической работоспособности, которая представляет собой более широкое физическое понятие, чем выносливость, разработано множество различных тестов. Однако большинство из них требуют специальных приборов, лабораторных условий или сопряжены с необходимостью предварительной подготовки. На наш взгляд наиболее простым и доступным для самоконтроля можно считать Гарвардский степ-тест. Он основан на том, что учащение пульса после стандартной нагрузки, фиксируемое в восстановительном периоде, будет тем больше, чем ниже физическая подготовленность.

При длительной и достаточно напряженной работе наступает утомление, при котором деятельность органов чувств или ненормально повышается, или до крайности ослабляется, снижается сила памяти, возникает обрыв мыслей и быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго было усвоено. Утомление – это объективное состояние организма, а усталость субъективное чувство индивидуума. Усталость может нарастать при неудовлетворительности работой, неудачах в ней. Наоборот успешное завершение работы или какого-то ее этапа снижает усталость. Чувство усталости снимается положительными эмоциями, сосредоточенностью внимания, усилением интереса к работе.

В науке известны многие системы принципов, правил и требований научной организации труда различных социальных групп. Общие признаки, объединяющие их, предусматривают рациональное распределение физических и умственных сил по видам деятельности; научное обоснование соотношения трудовой деятельности и отдыха; целесообразное построение режима дня; разумное использование бюджета времени, особенно свободного; соблюдение гигиенических норм и правил; организацию самоконтроля за деятельностью и самовоспитанием, выполнение требований научной организации быта, домашних условий, овладение основами культуры общения и мн. др. Составной частью системы является требование обязательного восстановления сил средствами физической культуры и спорта. При этом необходимо учитывать чередование труда и отдыха это важное условие для поддержания высокой работоспособности. Задача отдыха – ежедневного, еженедельного, ежегодного – восстанавливать физические силы, оптимальное соотношение основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключение на время всякой физической или умственной деятельности, но и переключение с интеллектуального труда на физический и наоборот. Отдыхом является и переход от чтения специальных научных книг к художественной литературе, от вычислительной операции к чертежным работам, от тяжелого физического труда к более легкому.

#### Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б)

размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

Цель: рассмотреть вопросы профессионально-прикладной физической подготовки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

- владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе

учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### Теоретическая часть

Реализация специальной прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде ее гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения, и в частности, учебы в вузе.

#### Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

### Практические контрольные нормативы

| Задания                       | Оценка в баллах |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|-------------------------------|-----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                               | Женщины         |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|                               | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Бег 100 м                     | 15,7            | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Подтягивание на перекладине |                 |      |      |      |      | 15      | 12   | 9    | 7    | 5    |

|                                                                                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| (кол-во раз)                                                                                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60    | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)                                                                    | 10,10 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,45 | 14,20 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)                                                                    | 190   | 180   | 168   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной)           | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз   | 60    | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                         |       |       |       |       |       | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 5. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз)                             | 15    | 10    | 8     | 6     | 4     | 30    | 25    | 20    | 15    | 10    |
| 6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)                                            |       |       |       |       |       | 8     | 5     | 3     | 2     | 1     |

### Вопросы для собеседования

#### 2 курс

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.

3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.
6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.
29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.

36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## Семестр 5

### Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

#### Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях.

ОФП и подвижные игры.

Цель: основные требования к сдаче контрольных нормативов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Контрольные испытания (определение степени овладения программным материалом по специальным тестам и заданиям).

Заключительная часть. Анализ учебной деятельности студентов по освоению теоретических, методических и практических компетенций в рамках содержания модуля.

Рекомендации и консультации по физическому самосовершенствованию.

Задания. Развитие гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.

12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования



Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Диагностика технической подготовленности**

ОФП и подвижные игры.

Цель: основные требования к сдаче контрольных нормативов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Контрольные испытания (определение степени овладения программным материалом по специальным тестам и заданиям).

Заключительная часть. Анализ учебной деятельности студентов по освоению теоретических, методических и практических компетенций в рамках содержания модуля. Рекомендации и консультации по физическому самосовершенствованию.

Задания. Развитие гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 3 Диагностика технической подготовленности**

Цель: ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать представление о состоянии физической подготовленности студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Ознакомление студентов с тестами комплекса ГТО. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Раскрыть оздоровительное и прикладное значение ходьбы и бега как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности. Основные отличия техники бега на короткие и длинные дистанции (движение ног, постановка стопы на дорожку, длина шага, движение рук, наклон туловища).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой 7 минут. ОРУ 10-15 минут. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3х20м; Ускорение 3х30м

Основная часть. 1. Продолжить обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств мышц ног в режиме стандартной, переменной и повторной нагрузки. Бег 1х100 м, 1х200 м, 1х300 м. Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-160), интервал отдыха между повторениями 3-5 минут. Прыжковые упражнения - 15 мин. (Прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, «лягушка»).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Цель: создание представления о технике высокого старта, низкого старта и с опорой на одну руку, диагностика физической подготовленности

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости. Самым распространенным способом преодоления спринтерских дистанций является бег с низкого старта, который позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке. Особенности и виды низкого старта. При соревнованиях в беге на короткие дистанции, до 400 метров, спортсмен применяет технику низкого старта. Позиция на старте будет зависеть от индивидуальных особенностей телосложения спринтера. Чтобы обеспечить прочную опору ног и удобство, применяются специальные стартовые колодки. Существует несколько разновидностей техники низкого старта – обычный, узкий и растянутый. Обычный старт предполагает такое расположение ног, при котором расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет полторы-две стопы спортсмена, это же расстояние будет от второй до первой колодки. Начинающим бегунам рекомендуется использовать расстановку в соответствии с длиной голени. При узком старте от первой колодки до стартовой линии будет такое же расстояние, как при обычном старте, а между колодками – в 2 раза меньше (до половины стопы). При растянутом старте от 1 колодки до линии старта будет 2-3 стопы, а между колодками – 1,5-2 стопы. Маховая нога при низком старте опирается на переднюю часть стартовой колодки, другая вторая нога – на заднюю часть. При этом касаться земли носком нога должна лишь чуть-чуть, а опираться в стартовую колодку – очень прочно. Насколько успешно спортсмен будет выполнять тот или иной вид старта, напрямую



зависит от его мышечной силы нижних конечностей и способности реагировать на сигнал. Между осями колодок устанавливается расстояние 15-25 см.

Техника высокого старта: сильнейшая нога выставляется вперёд, носком вплотную к линии старта, другая – отставляется от линии на 1,5 – 2 стопы назад, при этом стопы обеих ног должны быть параллельны или немного развёрнуты внутрь и находиться друг от друга не более чем на ширину стопы. По команде «Внимание» тяжесть тела передаётся на переднюю часть стопы ноги, стоящей впереди, другая нога носком упирается в грунт. Обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперёд (голова и плечи слегка опущены вниз), руки сгибаются в локтях, причём рука, противоположная выставленной ноге, выносится вперёд (при этом можно приблизить её к поверхности беговой дорожки), а другая рука отводится назад. Сохранять максимальную расслабленность мышц, участвующих в принятии положения старта. По команде «Марш!» бег начинается широким и быстрым взмахом руками с одновременным и энергичным отталкиванием обеими ногами. Закончив отталкивание, нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд – вверх, сильно сгибаясь в коленном суставе. Нога, находящаяся впереди мощным разгибанием заканчивает отталкивание. Не фиксируя этого положение, выносимая вперёд нога быстро опускается на беговую дорожку передней частью стопы, другая – в этот момент, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперёд – вверх, и, далее цикл повторяется. Начинается фаза стартового разбега (разгона).

Техника высокого старта с опорой на руку. Высокий старт с опорой на руку применяется в эстафетном беге 4x100 м на 2,3,4 этапах. Это позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке, равную скорости передающего эстафету. В других беговых дисциплинах правилами соревнований по легкой атлетике высокий старт с опорой на руку запрещен для выступлений на соревнованиях. Однако он используется как тренировочное средство для высокого старта на длинные и средние дистанции и подается на две команды «На старт!», «Марш!» или к низкому старту и подается на три команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Иногда этот старт называют «низкий старт с одной руки».

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку. 2. Низкий старт с последующим ускорением на 100 м. 3. Диагностика физической подготовленности: 1. Контрольный бег 100 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

#### **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Цель: раскрыть суть и направленность общей и специальной подготовленности, оздоровительного и прикладного значения бега.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Тренированность и подготовленность физкультурников в процессе систематических занятий направленно изменяется до оптимального уровня с общей тенденцией к повышению, а затем сохранению его. Под оптимальным уровнем понимается наилучшая тренированность и подготовленность для конкретного возраста, индивидуальных особенностей. Ориентирами тренированности и физической подготовленности служат научно разработанные тесты и их нормативы, степень работоспособности и самочувствия. Физкультурную готовность можно назвать и физической формой. В этом отношении физкультурная тренировка есть процесс целесообразного управления развитием и поддержанием физической формы. На закономерности физической (оздоровительной) тренировки распространяются принципы спортивной тренировки. В то же время физкультурная тренировка имеет свои специфические, определенные целевыми установками отличия. В целом же закономерности физической тренировки включают следующее. 1. Направленность на повышение уровня здоровья, общей работоспособности и при необходимости специальной - для определенной деятельности. 2. Единство общей и специальной подготовки физкультурника преломляется в педагогическом принципе всестороннего развития личности. Специальная подготовка физкультурника рассматривается лишь как определенный конкретным временем, количеством занятий процесс совершенствования той или иной функции из суммы резервных мощностей здоровья человека, развития определенного физического качества, двигательного навыка, которые диктуются профессиональной деятельностью и интересами личности. 3. Непрерывность тренировочного процесса характеризуется тремя основными положениями: а) физкультурная тренировка строится как многолетний процесс, гарантирующий наибольший оздоровительный эффект; б) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на "следы" предыдущего; в) интервал

отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности. 4. Единство постепенности и тенденции к периодически большим нагрузкам. Объем и интенсивность нагрузки не должны выходить за пределы адаптационных возможностей организма занимающегося. 5. Волнообразная динамика нагрузок. Волнообразные колебания тренировочной нагрузки обосновываются, прежде всего, взаимодействием процессов утомления и восстановления. 6. Цикличность относится к числу основных закономерностей процесса как спортивной, так и физкультурной тренировки, отражающего относительно законченный кругооборот стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Различают микроциклы (например, недели), мезоциклы (например, месяцы) и макроциклы (например, годы). В цикличности тренировок существенно отражается принцип систематичности, поскольку цикличность во многом определяет последовательность занятий, порядок изменения нагрузок и все другие стороны системы нагрузок.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта и развитие специальной выносливости в беге на 100 метров. Бег на время с низкого старта - 1х20м, с высокого старта - 1х20м. Бег с хода на время - 1 х 20, 1х 30м. Бег в среднем темпе - 3 х 100 м (отдых между пробежками от 5 до 7 минут). 2. ОФП.

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6  
Выполнение комплексов упражнений**

Цель: сформировать теоретическую и практико-методическую компетентность у студентов в беге на короткие дистанции, развитие физического качества быстрота.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением различных средств и методов развития скоростно-силовых способностей

Теоретическая часть

Представления об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В. Кулакова). Быстрота - специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Целенаправленного развития быстроты и скорости движений требуют далеко не все современные профессии. Для большинства видов трудовой деятельности достаточно бывает того ее уровня, который достигается в процессе общефизической подготовки. Вместе с тем работа экономиста требует высокого уровня развития быстроты. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты: быстроту простой и сложной двигательных реакций; быстроту одиночного движения; быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое; частоту ненагруженных движений. В профессиональной деятельности приходится сталкиваться и с разнообразными формами проявления быстроты (передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела и др.). Комплексные формы проявления быстроты принято называть скоростными способностями человека. Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на 100 метров. Бег на время с низкого старта - 1х30м, - 1х60м. Бег с высокого старта на время - 1 х 30, 1х 60м. Бег в среднем темпе - 3 х 100 м (отдых между пробежками от 5 до 7 минут). 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?



11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,

направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплексов упражнений**

**Цель:** сформировать теоретическую и практико-методическую компетентность у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека. Развитие общей выносливости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Под выносливостью понимают способность работать, не утомляясь, и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целого организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена. Исследователи из Каролинского института в Швеции выяснили, что длительные тренировки на выносливость в постоянном темпе вызывают эпигенетические изменения в мышечных клетках, а именно повышение метилирования более 4000 генов, что в свою очередь проявляется улучшением метаболизма углеводов, повышением адаптации мышц и устранением воспаления. Также это может быть взаимосвязано с развитием мышечной памяти. Виды выносливости: различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью любой работы, вовлекающей в действие многие мышечные группы и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Способность не только бороться с утомлением, но и выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени. Специальную выносливость разделяют на: скоростную выносливость (характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и

нарушения техники); Скоростно-силовая выносливость (характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени); Координационная выносливость (неоднократное повторение сложных технических и тактических действий); Силовая выносливость (указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени); Силовая выносливость имеет два типа: динамическая и статическая. Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время. Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения (умеренная – 120-140 уд/мин., средняя – 140-160 уд/мин., большая – 160-180 уд/мин, сверхбольшая – 180-200 уд/мин.)

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) по 20м; Ускорение 2х30м, 1х60м. Примечание: в процессе выполнения беговых упражнений преподаватель выявляет типичные и характерные ошибки допускаемые студентами; объясняет причины и пути их устранения (и делает это в течение всего учебного модуля). Основная часть. Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению. Развитие общей выносливости – бег средней интенсивности в равномерном темпе: 1500 м. Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Комплексное развитие физических качеств. Завести дневник самоконтроля по физической подготовленности и физическому развитию.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8  
Выполнение комплексов упражнений**

Цель: создать представление о технике прыжка в длину с места, развитие скоростно-силовых способностей.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением различных средств и методов развития скоростно-силовых способностей.

Теоретическая часть

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являются самостоятельным видом состязаний только на школьном уровне.

В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат, поэтому не стоит пренебрегать теорией. Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие стадии в упражнении: Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) по 20м;

Основная часть. Разучивание техники прыжка в длину с места. Бег 3х30м, 2х60м.

Подвижные игры (эстафеты).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль)



"Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Цель: сформировать теоретическую и практико-методическую компетентность у студентов в беге на короткие дистанции, развитие скоростно-силовых способностей, быстроты.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Представления об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В. Кулакова). Быстрота - специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Целенаправленного развития быстроты и скорости движений требуют далеко не все современные профессии. Для большинства видов трудовой деятельности достаточно бывает того ее уровня, который достигается в процессе общефизической подготовки. Вместе с тем работа экономиста требует высокого уровня развития быстроты. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты: быстроту простой и сложной двигательных реакций; быстроту одиночного движения; быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое; частоту ненагруженных движений. В профессиональной деятельности приходится сталкиваться и с разнообразными формами проявления быстроты (передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела и др.). Комплексные формы проявления быстроты принято называть скоростными способностями человека. Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) по 20м;

Основная часть. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 2х100м.

Подвижные игры (эстафеты).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Семестр 6**

**Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности**

**Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие гибкости, ловкости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С

изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Развитие гибкости - активной, пассивной. Статические и динамические общеподготовительные и спецподготовительные упражнения на растягивание. Методы для развития гибкости: повторный; сопряженный; игровой; соревновательный. Необходимыми требованиями при выполнении упражнений на растягивание являются: а) разминка; б) постановка конкретной цели / достать до определенной точки; в) выполнение упражнений сериями в определенной последовательности – верхние конечности, туловище, нижние конечности; г) между упражнениями на растягивание выполняются упражнения на расслабление; д) постепенное увеличение амплитуды; е) комплексное использование упражнения на растягивание и силовых упражнений приводит к гармоническому развитию гибкости.

Средства для развития ловкости: упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность увеличивается за счет изменения пространственных, временных, динамических характеристик движений, за счет внешних условий (вес, высота снарядов и др.), комбинируя двигательные навыки (бег + прыжки, бег + ловля предметов и др.). Основным методом развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что приводит к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120–140 уд./мин).
2. Упражнения на развитие пассивной гибкости.
3. Челночный бег (3 x 10 м; 4 x 10 м).
4. Подвижные игры способствующие развитию ловкости.
5. Эстафеты с об беганием препятствий.
6. Медленный бег 3–5 мин, упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 2**

**Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие быстроты.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов



специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Они делятся на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2 Упражнения комплексного {разностороннего} воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

3 Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности; б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120–140 уд./мин).

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег на 30 м (с ходу),

4. Бег на дистанции 60 м (с ходу).

5. Эстафетный бег.

6. Упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» е, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Разучивание комплексов упражнений технической подготовки. Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие силовых способностей.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Занятия направлены на развитие: 1) собственно-силовых способностей – проявляются при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными или предельными отягощениями; 2) скоростно-силовых способностей – способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время; 3) силовой выносливости – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Основные средства развития силы: 1) упражнения с внешним отягощением (вес снаряда, сопротивление упругих предметов, внешней среды); 2) упражнения с

отягощением весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге, лазание по канату и др.); 3) упражнения с использованием тренажеров; 4) упражнения с использованием внешней среды, упругих предметов и др.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120 – 140 уд./мин)
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Обучение технике выполнения упражнений для мышц груди.
4. Упражнения с гантелями стоя и лежа.
5. Упражнения на тренажерах направленные на развитие силы спины.
6. Упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 4**

### **Выполнение комплексов упражнений**

Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств посредством спортивных игр.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии.

Игровой метод заключается в том, что во время игры студент выполняет большое количество разнообразных двигательных действий, которые развивают различные физические способности.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120 – 140 уд./мин)
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств;
4. Двухсторонняя игра в волейбол;
4. Медленный бег 3 – 5 мин, упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Выполнение комплексов упражнений**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие силовых способностей.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических



особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии.

Занятия могут быть направлены на развитие: 1) собственно-силовых способностей – проявляются при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными или предельными отягощениями; 2) скоростно-силовых способностей – способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время; 3) силовой выносливости – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Основные средства развития силы: 1) упражнения с внешним отягощением (вес снаряда, сопротивление упругих предметов, внешней среды); 2) упражнения с отягощением весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге, лазание по канату и др.); 3) упражнения с использованием тренажеров; 4) упражнения с использованием внешней среды, упругих предметов и др.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120 – 140 уд./мин)
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Обучение технике выполнения упражнений для мышц груди.
4. Упражнения с гантелями стоя и лежа.
5. Подтягивание на высокой перекладине.
6. упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6  
Выполнение комплексов упражнений**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие ловкости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Развитие ловкости осуществляется применяя упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность увеличивается за счет изменения пространственных, временных, динамических характеристик движений, за счет внешних условий (вес, высота снарядов и др.), комбинируя двигательные навыки (бег + прыжки, бег + ловля предметов и др.). Основным методом развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что приводит к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120–140 уд./мин).
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Челночный бег (3х10 м, 4х10 м)
4. Подвижные игры на развитие ловкости.
5. Эстафеты с об беганием препятствий.
6. Медленный бег 3–5 мин, упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### **Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

#### **Выполнение комплексов упражнений**

Общая физическая подготовка.

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие выносливости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Развитие выносливости может носить аэробную и анаэробную направленность.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15–20 с. Анаэробные гликолитические источники являются

главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5–6 мин.

Основными средствами воспитания выносливости являются – физические упражнения циклического характера (продолжительный бег, бег по пересеченной местности, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки и др.) Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Средства (упражнения) для повышения анаэробных возможностей организма:

1) Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 с, интенсивность 90–100% от максимума.

3) Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30–60 с, интенсивность 85–90% от максимума.

4) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90% от максимума.

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод равномерного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы переменного упражнения; 2) методы интервального упражнения; 3) соревновательный и игровой методы.

Длина отрезков применяемых для развития выносливости: анаэробные способности – 400 – 800 м; анаэробно-аэробные способности – 1000 – 5000 м.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 0,5 – 1 км (ЧСС 120–140 уд./мин).

2. Общеразвивающие упражнения.

2. Равномерный аэробный бег 2000 – 4000 м (ЧСС 140 – 160 уд./мин)

3. Специальные упражнения легкоатлета.

6. Медленный бег 3–5 мин, упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

Цель: всесторонне развитие двигательных физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие гибкости.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с раскрытием оздоровительного и прикладного значения изучаемых специальных технических и физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С

изучением основных характеристик техники спортивного ориентирования и туризма и выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов специальных двигательных и технических умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный и технический навык.

Теоретическая часть. Развитие гибкости - активной, пассивной. Статические и динамические общеподготовительные и спецподготовительные упражнения на растягивание. Методы для развития гибкости: повторный; сопряженный; игровой; соревновательный. Необходимыми требованиями при выполнении упражнений на растягивание являются: а) разминка; б) постановка конкретной цели / достать до определенной точки; в) выполнение упражнений сериями в определенной последовательности – верхние конечности, туловище, нижние конечности; г) между упражнениями на растягивание выполняются упражнения на расслабление; д) постепенное увеличение амплитуды; е) комплексное использование упражнения на растягивание и силовых упражнений приводит к гармоническому развитию гибкости.

Вопросы и задания

1. Медленный бег 1 км (ЧСС 120–140 уд./мин).
2. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Полу шпагаты. Шпагаты.
3. Упражнения на развитие активной гибкости.
4. Упражнения на развитие гибкости в парах.
5. Подвижные игры.
6. Медленный бег 3–5 мин, упражнения на дыхание, подведение итогов занятия.

#### Практические контрольные нормативы

| Задания                                                                                            | Оценка в баллах |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                    | Женщины         |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|                                                                                                    | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м                                                                                          | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                         |                 |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
| 4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)                                                                    | 10,10           | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,00   | 12,35 | 13,10 | 13,45 | 14,20 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)                                                                    | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   | 250     | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во)                        | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |

|                                                                                                                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| раз на одной)                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3. Поднимание<br>опускание<br>туловища из<br>положения лежа,<br>руки<br>за головой, ноги<br>закреплены, кол-<br>во раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |    |    |    |    |    |
| 4.Подтягивание<br>на перекладине<br>(кол-во раз)                                                                       |    |    |    |    |    | 15 | 12 | 9  | 7  | 5  |
| 5. Отжимание от<br>гимнастической<br>скамейки (жен),<br>от пола (муж)<br>(кол.раз)                                     | 15 | 10 | 8  | 6  | 4  | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6. Силовой<br>переворот в<br>упор на<br>перекладине<br>(кол-во раз)                                                    |    |    |    |    |    | 8  | 5  | 3  | 2  | 1  |

### Вопросы для собеседования

#### 3 курс

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.
15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.

17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об аквааэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

**Программное обеспечение**

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(общая физическая подготовка)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной                                                                                                 | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания                                                                                                            |



|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                          | физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                                                   |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### Темы докладов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объем работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учетом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки

после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2023 [Электронная версия]

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1.Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(специальная медицинская группа)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по элективной физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы. Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Встает вопрос, чем можно компенсировать малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями являются могучим средством в борьбе с гиподинамией. Они способствуют восстановлению работоспособности, возвращают человеку хорошее настроение, повышают тонус, увеличивают его общительность с внешним миром.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту - это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития студентов в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью.

В связи с этим, с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов, целью оздоровительной физической культуры является: формирование компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью.

Такая направленность учебного процесса помогает студенту выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Это впоследствии проявляется в успешной социализации в обществе, использовании разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и



трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами, направленными на реализацию оздоровительной физической культуры являются: формирование социальной значимости физической культуры у студентов специальных медицинских групп и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья; ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем; обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма; обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов с ослабленным здоровьем; формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При правильно подобранных физических упражнениях оздоровительной направленности к клеткам головного мозга от работающих мышц все время поступает поток импульсов, под их воздействием нормализуются основные процессы, протекающие в нервной системе. При этом обеспечивается наиболее выгодное для организма перераспределение крови, улучшается обмен веществ и кровообращение мозга, в нервные клетки поступают в большом количестве кислород и питательные вещества.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов СМГ.

**Цель освоения дисциплины** состоит в формировании компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Способностью успешной социализации в обществе, использование разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачами, конкретизирующими цель дисциплины, являются:**

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов специальных медицинских групп и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов специальных медицинских групп;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций:

| Код,<br>формулировка | Код,<br>формулировка индикатора | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|

| компетенции                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       | (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                       | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.          |
|                                                                                                                                                       | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                    | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  |

## 2 СЕМЕСТР

### Практическое занятие 1

#### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Цель:** формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, проходят медицинское обследование, которое проводит специальная комиссия, состоящая из врачей-специалистов. Повторные медицинские обследования проводятся на всех

последующих курсах обучения, а также после перенесенных заболеваний, травм, по направлению преподавателей и по желанию самих занимающихся. На основании данных повторных медицинских обследований, студенты могут переводиться в другие медицинские группы. Освобождение студентов от занятий физическими упражнениями может быть только временным, в связи с наличием острого заболевания или травмы, обострением хронического заболевания. При длительном освобождении студенты должны присутствовать на занятиях по физической культуре, осваивая методический раздел программы. На основании данных медицинского обследования, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Перевод из одной медицинской группы в другую, как уже отмечалось, осуществляется только после повторных медицинских обследований, которые проводятся в период всего обучения. В основную группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья и имеющие достаточный уровень физической подготовленности. Подготовительная группа комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья или недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (7-10 минут).

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 2**

**Диагностика физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть** Частота сердечных сокращений (ЧСС) – важнейший показатель функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения. Наблюдения за пульсом проводят до занятия (за 3-5 мин.), во время и после занятий. Резкое учащение или уменьшение пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота сердечных сокращений колеблется

в пределах 60-89 уд./мин. В положении лежа пульс на 10 ударов в среднем меньше, чем стоя. У женщин пульс чаще на 7-10 уд./ мин. чем у мужчин того же возраста. У детей частота пульса значительно больше, чем у взрослых. Так, у новорожденных – в среднем 140 уд./мин., у детей до года – 120, в возрасте 2 года – 110, а 5 лет – 100 уд./мин. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Испытуемый отдыхает, стоя в основной стойке 3 мин. На четвертой минуте подсчитывается пульс, в течение 15 сек. С пересчетом на 1 мин. (исходная частота) Далее выполняет 20 глубоких приседаний за 40 сек., поднимая руки вперед. Разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса, в течение первых 15 сек. С пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах. Оценка (для мужчин и женщин). Отлично – 20 и меньше, хорошо – 21-40. Удовлетворительно – 41-65, плохо – 66-75, очень плохо – 76 и больше.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (7-10 минут).

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияния на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Диагностика физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической



культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге, Генчи. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Оформление дневника самоконтроля по физической подготовленности и физическому развитию. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. По результатам самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку. Он дисциплинирует и приучает сознательно относиться к занятиям. Самоконтроль подразделяется на оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль позволяет получить срочную информацию, например, о реакции организма на нагрузку в данный момент. Текущий контроль информирует об определенных изменениях в течение одного занятия, цикла занятий и т.д. Этапный контроль проводится на более длительном промежутке времени и основная его задача – определение существенных изменений в состоянии здоровья, физического развития, физической подготовленности и т. д. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методики проведения занятий. В дневник самоконтроля рекомендуется вносить данные, характеризующие объем и интенсивность нагрузок, показатели реакции организма на нагрузку, отмечается желание или нежелание выполнять физические упражнения. Фиксируются также различные ощущения, самочувствие, самооценка и коррективы на будущее.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут).

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

## **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 4**

#### **Разучивание комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представления об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Самыми популярными и доступными средствами оздоровительной тренировки являются ходьба и бег. Согласно различным данным, 25-50 % людей, приступивших к занятиям оздоровительным бегом, вынуждены либо полностью, либо на длительное время прекратить их из-за болей в суставах ног или в различных отделах позвоночника. Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия быстрой ходьбы (по мнению специалистов, оздоровительной она становится в том случае, когда выполняется в темпе 120 шаг/мин и более) обычно связаны с подбором мягких покрытий и рациональной обуви. Действительно, и то и другое очень важно. Ходьба по мягкому грунту, садовой или лесной дорожке, покрытой ковром листвы, не только безопасна (с точки зрения перегрузки), но и просто приятна. Возможно, чувство удовольствия при ходьбе как раз возникает вследствие ощущения оптимальности опорных реакций. В особо затруднительных случаях жесткость грунта можно компенсировать усилением амортизационных свойств обуви. Вкладывайте в обувь поролоновые стельки различной мягкости и толщины, надевайте толстые шерстяные носки; выбирайте обувь с эластичной, гнущейся подошвой — это позволяет включить в работу все многочисленные суставы предплюсны и плюсны, активизировать относительно мелкие мышцы стоп. Если обувь имеет жесткую подошву и особенно тугую шнуровку, то при ходьбе работает практически только голеностопный сустав. Это создает условия для перегрузки различных участков стопы, затрудняет циркуляцию крови. Кроме обуви и качества трассы большое значение имеет техника ходьбы. Рациональная ходьба резко снижает сотрясения и ударные волны. Стремитесь свести к минимуму (полностью избежать их невозможно) вертикальные перемещения тела при ходьбе. Именно они, главным образом, порождают пульсирующие перегрузки и микровибрации. Поэтому не торопитесь отделять от опоры пятку толчковой ноги — это должно происходить после того, как свободная нога пройдет вертикаль. В противном случае наблюдается так называемая прыгающая ходьба, при которой центр массы тела на каждом шаге перемещается вверх-вниз примерно на 5-6 см. Позднее отделение пятки позволяет направить отталкивание больше вперед, чем вверх. Очень важна хорошая амортизация при постановке ноги. Она должна осуществляться одновременно в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах — иначе происходит «натыкание» на собственную ногу. При правильной постановке ноги сразу же с момента соприкосновения пятки с землей начинается уступающее сгибание в голеностопном суставе, контролируемое мышцами голени. Так же плавно начинает сгибаться нога и в коленном суставе. Это возможно лишь в том случае, если она предварительно слегка согнута на 5-7° (самый худший вариант — «натыкание» на пятку прямой ноги). Амортизация в тазобедренном суставе происходит произвольно.

### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitness, Cyclic (сайкл)**

Подготовительная часть. Суставная разминка 7 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 30 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 1,8 км. Самостоятельное определение интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения (под контролем преподавателя). Обучение технике ходьбы. ОФП на развитие мышц плечевого пояса, прыжки со скакалкой (5 минут). Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

#### **Разучивание комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о влиянии физических нагрузок на организм человека.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть** Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его

сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными, наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения разносторонней направленности, развитие отстающих физических качеств – 15-20 мин.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.



## **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное

учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6**  
**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах физической культуры для студентов специальных медицинских групп.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Средствами физической культуры являются естественные факторы природы, гигиенические условия и физические упражнения. Систематическое и планомерное использование естественных факторов природы (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры) способствуют укреплению здоровья, повышению защитных функций организма. Гигиеническим условиям, способствующим укреплению здоровья и развитию адаптивных свойств организма относятся: соблюдение режима труда и отдыха, режима питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, позволяющие формировать жизненно важные умения и навыки, способствующие повышению физического состояния и адаптивных свойств организма, восстановлению ранее утраченных его функций. В практике физического воспитания существует ряд классификаций физических упражнений, составленных на основе различных признаков. Физические упражнения классифицируются по виду состязательной деятельности: гимнастические, легкоатлетические, плавательные, игровые; по их структурным особенностям: циклические и ациклические. Используется группировка упражнений по их конкретному назначению в процессе выполнения двигательных действий. Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, они подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения оказывают избирательное воздействие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Одни и те же упражнения, в зависимости от физического состояния, диагноза заболевания и методики их применения, могут способствовать решению разных задач. Например, упражнения для мышц туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека. Для человека с заболеванием позвоночника (сколиоз, остеохондроз и др.) эти физические упражнения составляют группу специальных упражнений, так как способствуют решению частных задач: увеличению подвижности позвоночника, укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника и др.

**Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. ОРУ 10-12 минут.

Основная часть. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию – 15-20 мин.

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД

России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

#### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование научного представления о способах регулирования физической нагрузки на занятиях.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Нагрузкой называют – величину воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Нагрузка характеризуется: 1. Количеством совершаемой работы. 2. Величиной воздействия на организм. 3. Степенью преодоления трудностей. 4. Информационной напряженностью работы. 5. Психической напряженностью. 6. Координационной сложностью выполняемых физических упражнений. Нагрузка имеет внешнюю и внутреннюю сторону. Между ними существует прямая связь (увеличивается одна, увеличивается другая). Внутренняя сторона невидимая – это реакции организма на выполняемую работу, т.е. внутренние изменения (сдвиги) функционирования органов и систем организма. Здесь, наряду с показателями ближайшего эффекта нагрузки,

проявляющихся непосредственно во время работы и сразу после ее окончания (ЧСС, давление, экспресс-тесты), можно использовать данные о характере и продолжительности периода восстановления. Внешняя сторона нагрузки – главная, к ней относят – общий объем и интенсивность нагрузки. Объем – это количество механической работы, т.е. длительное, суммарное воздействие нагрузок – число повторений упражнений, время выполнения, количество комбинаций, прыжков. Интенсивность – концентрация нагрузки во времени или количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени (скорость, быстрота, темп, сложность), напряженность воздействия, моторная плотность, мощность работы. Существуют два направления в повышении интенсивности нагрузки: первое – за счет увеличения мышечных и психических усилий, второе – за счет уплотнения тренировочного занятия, дня (большого выполнения упражнений). Объем является фактором отдаленного воздействия. Интенсивность – фактор близкого воздействия – синхронного. Практически общую нагрузку оценивают по внешним параметрам в зависимости от особенностей упражнений: циклические по километражу, упражнения с отягощениями по количеству подходов, суммарному весу, в гимнастике – количеству упражнений, связок. Интенсивность – моторная плотность занятия, все время выполнения упражнения деленное на время занятия. Относительная интенсивность – время выполнения упражнения деленное на объем упражнений (скорость, темп, мощность). Классификация нагрузок: 1) по характеру нагрузки бывают – тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; 2) по величине – большие (предельные), значительные (околопредельные) средние, малые. 3) по направленности – общего характера и избирательного характера, способствующие развитию отдельных физических качеств. 4) по координационной сложности: на выполняемые в стандартных, стереотипных (неизменных), условиях и выполняемые в меняющейся обстановке в вариативных условиях. 5) по величине воздействия: развивающие (большие и значительные), поддерживающие (стабилизирующие – средние) и восстановительные (малые); 6) по зонам мощности: 1) малой мощности (ЧСС – 130-140 уд./мин.); 2) умеренной мощности (ЧСС – 140-160 уд./мин.); 3) большой мощности (ЧСС – 160-180 уд./мин.); 4) субмаксимальной мощности (ЧСС – 180-190 уд./мин.); 5) максимальной мощности (ЧСС – 190 и более).

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitness, Cyclic (сайкл).П**

одготовительная часть. ОРУ 10 минут.

Основная часть. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.

9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияния на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль)



"Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].]

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основах построения занятий со студентами СМГ.

### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Структура занятия для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, соответствует общепринятой структуре занятий по физической культуре и включает три части: подготовительную, основную и заключительную, с некоторым увеличением продолжительности подготовительной и заключительной частей занятия. Подготовительная часть включает подсчет пульса, опрос о самочувствии, анализ дневников самоконтроля, дыхательные и общеразвивающие упражнения. В основной части осваивается раздел одного из видов программы, включаются подвижные игры, медленная ходьба, дыхательные упражнения. Обязателен отдых после выполнения цикла физических упражнений и игр, желательно сидя. После выполнения упражнений с большой физической нагрузкой необходим подсчет пульса. В конце основной части проводятся общеразвивающие упражнения в спокойном замедленном темпе с паузами для отдыха. Заключительная часть занятия имеет основной своей задачей восстановление функционального состояния организма студентов. Здесь рекомендуется использовать упражнения для мышечных групп, которые были наименее задействованы в процессе занятия. Упражнения должны выполняться в спокойном темпе с малой интенсивностью (медленная ходьба, релаксационные и дыхательные упражнения). Определяется частота пульса. Заполняется дневник самоконтроля, подводятся итоги занятия, дается задание на дом.

### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Ходьба 5-7 минут. ОРУ. – 10 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 50 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 130-140 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 9**

#### **Выполнение комплекса упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основах построения оздоровительных занятий.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** При проведении организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: 1. Необходимо индивидуализировать нагрузку, строго соблюдать дозировку и постоянно осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль за влиянием упражнений на организм занимающихся. 2. Следует с осторожностью использовать упражнения, связанные с натуживанием, продолжительным статическим напряжением, вызывающие длительную задержку дыхания, требующие проявления скоростных качеств. 3. Особое внимание необходимо уделять дыхательным, релаксационным и корректирующим упражнениям. В зависимости от диагноза заболевания, существуют различные показания и противопоказания к выполнению отдельных видов физических упражнений. Для студентов, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Студентам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит,

воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания и, особенно, углубленного выдоха. Для студентов с заболеваниями почек физическая нагрузка значительно снижается, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. Особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. Для студентов с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы, например упражнения в равновесии, на повышенной опоре, время игр и т.д. При заболеваниях органов зрения исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. При нарушениях осанки и сколиозах необходима разносторонняя общефизическая подготовка, использование корригирующих упражнений. Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В случаях, когда задержка дыхания неизбежна, необходимо выполнить 2-3 дыхательных упражнения для восстановления нарушенного дыхания. Дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание, в связи с тем, что нарушение кровообращения сопровождается, как правило, нарушением дыхания, а нарушение дыхательной функции нередко вызывает нарушение кровообращения. На занятиях необходимо использовать дыхательные упражнения с целью выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, а также упражнения на координацию дыхательного акта с движением конечностей и туловища (динамические дыхательные упражнения).

#### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Ходьба 5-7 минут. ОРУ. – 10 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 50 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

#### **Вопросы для контроля:**

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влияние на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др. – оздоровительных методик и систем. – [электронный ресурс].

**2 СЕМЕСТР**

**Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Цель:** проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, формирование представлений о силе, средствах и методах ее воспитания.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических



особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Средства воспитания силовых способностей. При развитии силовых способностей применяются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются, на основные и дополнительные. К основным относят: у с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела.; изометрические упражнения; упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения. К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями), в том числе и на тренажёрах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью, упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.); упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; статических (изометрических) усилий; статодинамический; изокинетических усилий; динамических усилий; «ударный»; круговой тренировки; игровой.

**Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Выполнение оздоровительного комплекса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

**Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,

направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Разучивание комплекса упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о выносливости, средствах и методах ее воспитания.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

### **Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdj Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

### **Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.

4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Разучивание комплекса упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о ловкости, средствах и методах ее воспитания.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу). Наиболее эффективным средством воспитанием ловкости считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость, улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

#### **Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdj Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.

2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01



Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 4**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о быстроте, средствах и методах ее воспитания.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы: 1. Упражнения направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) на быстроту реакции, б) на скорость выполнения отдельных движений, в) на улучшение частоты движений, г) на быстроту выполнения целостных действий, д) на улучшение стартовой скорости. 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.). 3. Упражнения сопряжённого воздействия: а) на скоростные и силовые способности (скоростно–силовые упражнения), б) на скоростные и координационные способности (скоростно–координационные упражнения, в) на скоростные способности и выносливость (упражнения на скоростную выносливость). Основной метод при развитии двигательной реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

**Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору):** Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

**Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о гибкости, средствах и методах ее воспитания.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного

положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек.). В качестве развития и совершенствования гибкости используют игровой и соревновательный методы.

**Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdj Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

**Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 6**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об утомлении и его основных признаках.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Утомление – это на физическом, психологическом и эмоциональном уровне истощение человеческого организма. Тогда как переутомление – это продолжительное ощущение чувства истощения, то есть утомления. Состояние переутомления является для многих современных людей постоянным чувством, в силу нашего ритма жизни и постоянного нахождения в стрессовом состоянии. Усталость – это физиологическая характеристика человеческого организма, представляющая собой временное уменьшение способностей организма к полноценной деятельности. Внешний основной симптом усталости – это ухудшение качества работы и снижение ее темпа. Признаком утомления и переутомления является ухудшение памяти и снижения



работоспособности на физическом уровне. У человека появляется апатия и желание, чтобы его все оставили в покое. Появляется рассеянность внимания. Такому лицу бывает необходимо приложить определенные усилия, чтобы сосредоточиться. Все эти факторы могут вызвать повышение артериального давления. В таком состоянии люди становятся неразговорчивыми.

#### **Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин), В (ЧСС 120-130 уд/мин),

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 7**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о переутомлении и средствах восстановления.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения

в центральной нервной системе. На фоне ее падает способность организма сопротивляться внешним воздействиям, что приводит к увеличению риска получить травму или заболеть. Не проходит бесследно переутомление и для нервной системы. Переутомление может сказаться и на аппетите: у уставшего лица уменьшается или полностью пропадает желание покушать. Следовательно, организм получает меньше энергии – получается замкнутый круг. При хронической усталости можно наблюдать и расстройство кишечника. Переутомление может сработать и, наоборот, гиперактивностью организма. Такая ситуация приводит к еще большему усугублению ситуации, так как организм, вопреки логике, начинает еще больше тратить энергии, запуская механизм самоуничтожения. Наиболее действенными являются педагогические восстановительные средства. Также широко используются медико-биологические средства восстановления. Общее состояние организма улучшают суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Также к медико-биологическим средствам восстановления относятся сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

#### **Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdj Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.**

**Цель:** выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры

направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Вопросы и задания.**

**Диагностика функционального состояния организма студентов.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

**Вопросы для контроля:**

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроты, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

**Вопросы для собеседования**

**1 курс**

1. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
2. Сформировать представление о роли и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о роли и функции опорно-двигательного аппарата и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
4. Сформировать представление о роли и функции мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
5. Сформировать представление о роли и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
6. Сформировать представление о роли и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
7. Сформировать представление о рефлексорной природе двигательной активности и формировании двигательного навыка.
8. Сформировать представление об утомлении при физической работе, физиологии утомления и процессах восстановления.
9. Сформировать представление о направленности поведения человека на обеспечение своего здоровья и критериях эффективности использования здорового образа жизни.
10. Сформировать представление об уровнях (видах) здоровья.
11. Сформировать представление о социальном аспекте здоровья и здорового образа жизни.

12. Сформировать представление о раздельном питании.
13. Сформировать представление о вегетарианстве и сыроедении.
14. Сформировать представление о закаливании как средства восстановления здоровья.
15. Сформировать представление о массаже и его видах.
16. Сформировать представление о самомассаже.
17. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
18. Сформировать представление о витаминах как средстве восстановления организма.
19. Сформировать представление о влиянии табачных веществ на организм человека.
20. Сформировать представление о влиянии алкоголя на организм человека.
21. Сформировать представление о влиянии наркотических веществ на организм человека.
22. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01



Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **3 СЕМЕСТР**

#### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** организация процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, проходят медицинское обследование, которое проводит специальная комиссия, состоящая из врачей–специалистов. Повторные медицинские обследования проводятся на всех последующих курсах обучения, а также после перенесенных заболеваний, травм, по направлению преподавателей и по желанию самих занимающихся. На основании данных повторных медицинских обследований, студенты могут переводиться в другие медицинские группы. Освобождение студентов от занятий физическими упражнениями может быть только временным, в связи с наличием острого заболевания или травмы, обострением хронического заболевания. При длительном освобождении студенты должны присутствовать на занятиях по физической культуре, осваивая методический раздел программы. На основании данных медицинского обследования, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.

**Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут).

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 2**

#### **Диагностика функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.

4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность]

автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Диагностика функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости.

**Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.



11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Перед началом ходьбы следует сделать разминку. Разминка всех групп мышц и использование палок для ходьбы. Обучение скандинавской ходьбе и правильный ритм дыхания. Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед началом ходьбы следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину ремней, удерживающих палки в ваших руках. Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений. Вы можете разговаривать со спутниками, что, разумеется, сбьет ритм. Однако самое главное, чтобы вы получали удовольствие от занятий. Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба – достаточно энергоемкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придется начать дышать через рот. Это вполне приемлемо. Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – еще через четыре.

##### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике СХ – 20 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Упражнение на развитие мышц ног. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. Для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление и гибкость.

##### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.

3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

#### **Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Предварительный контроль проводится в начале учебного года (семестра). Он предназначен для определения уровня здоровья и физического развития, физической и технической подготовленности студентов, готовности к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала, выполнению нормативных требований учебной программы и т.п.). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием студентов (например, готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные такого вида контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Текущий контроль проводится для определения реакции организма студентов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности студента после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего контроля служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на

протяжении одного семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физической нагрузки студентов. Итоговый контроль проводится в конце семестра для определения успешности выполнения годового плана–графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса занятий физической культурой и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья студентов, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике СХ – 22 мин. Темп 80-85 шагов в мин., длина дистанции – до 2,5 км. Упражнение на развитие мышц рук. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>



- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 6**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры

направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Самоконтроль обязателен при организации самостоятельных индивидуальных занятий. Он способствует предупреждению осложнений из-за физических перегрузок и объективной оценке их влияния на организм. Самоконтроль должен быть систематическим и продолжительным. Фиксируются показатели объективного (ЧСС – уд./мин., АД, ЖЕЛ, масса тела и т. д.) и субъективного порядка (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и т. д.). В дневник самоконтроля также вносятся данные врачебных осмотров. В комплексе с показателями самонаблюдений они позволят оценить влияние тренировочных нагрузок на организм и динамику функционального состояния занимающихся. При положительной динамике, например, отмечается снижение ЧСС как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, время восстановления ЧСС после стандартной нагрузки сокращается. Отсутствие положительной динамики или ухудшение показателей указывают на несоответствие выполняемой нагрузки функциональному состоянию организма. Дневник самоконтроля (примерная схема). Показатели самоконтроля: самочувствие, содержание занятия, желание тренироваться, работоспособность, болевые ощущения, пульс: утром, до тренировки после тренировки; масса тела, сон, аппетит, нарушения режима, пробы и тесты.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике работы рук при СХ – 25 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Упражнение на развитие гибкости. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. Для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.

- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.

### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Под физическими качествами понимаются определенные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность к активной двигательной деятельности. В отечественной литературе принята классификация, выделяющая пять физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Развитие физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья имеет свою специфику в зависимости от заболевания. Можно выделить некоторые общие требования к методике их развития. Специальное развитие физических качеств следует осуществлять лишь после повышения функционального состояния организма и общего уровня физической подготовленности. Развивать двигательные качества целесообразно в такой последовательности: развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Главной задачей для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является всестороннее развитие силы и обеспечение проявлений ее в различных видах деятельности. При отклонениях в деятельности центральной нервной системы иногда наблюдается также общая мышечная слабость, мышечная гипотония (сниженный тонус). Это связано с повреждением структур мозга, обеспечивающих двигательные акты, а гипотония – с повреждением структур, обеспечивающих общую активность. Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени. При ослаблении организма страдают главным образом скоростные сила и выносливость, требующие сочетания нескольких качеств и проявляющиеся, например, в беге на короткие дистанции. Эти качества отстают в развитии при отклонениях в состоянии сердечно-сосудистой системы, так как их формирование происходит под влиянием физических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью. При развитии скоростных качеств повышается опасность травматизма, особенно при отклонениях в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Поэтому важно перед занятиями, направленными на развитие скоростных качеств, специально готовить опорно-двигательный аппарат подводящими (согревающими) упражнениями. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. У студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, зачастую наблюдается пониженный мышечный тонус и повышенный уровень развития гибкости, чрезмерная подвижность в суставах. Ловкость – способность быстро и точно координировать движения. Одним из недостатков развития этого качества является отсутствие точности движений, плохое удержание равновесия.

### **Вопросы и задания.**

## **Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Общеобразующие упражнения с палками.

Основная часть. Закрепление техники СХ – 30 мин. Темп 80 шагов в мин. дистанция – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Упражнение на развитие гибкости и мышц плечевого пояса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 8**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Дискинезия желчевыводящих путей - функциональное нарушение тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей. Различают гипертонически – гиперкинетическую форму, характеризующуюся гипертоническим состоянием желчного пузыря и сфинктеров, и гипотонически-гипокинетическую, для которой характерно гипотоническое состояние желчного пузыря и сфинктера. Средства и



методы физической культуры предусматривают воздействие на механизмы регуляции функций желчного пузыря, создание условий для оттока желчи, улучшения функции всей пищеварительной системы и общее укрепление организма. При занятиях физическими упражнениями используется преимущественно положение, лежа на правом боку, чтобы облегчить свободное перемещение желчи к шейке желчного пузыря и по пузырному протоку; положение на левом боку используется для облегчения тока желчи в двенадцатиперстную кишку.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками

Основная часть. Закрепление техники СХ – 35 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Длина дистанции 2,5 км. Упражнение на развитие гибкости, мышц спины и пресса. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы  
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»  
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 9**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** оценка знаний, умений и навыков, приобретенных студентом в результате освоения тем занятий в течение семестра.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры

направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Вопросы и задания.**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения на отстающие группы мышц.

Основная часть. Сдача дневников самоконтроля.

Заключительная часть. Подведение итогов.

**Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмонии.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно-мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
5. <http://BiblioFond.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **4 СЕМЕСТР**

### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Расстройство работы почек оказывает неблагоприятное воздействие на весь организм: изменяются функции сердечно-сосудистой и других систем, развиваются почечные отеки из-за повышения проницаемости капилляров,

изменения осмотического давления в крови и задержки воды в организме. Почечные отеки появляются в местах, богатых рыхлой подкожной клетчаткой (на лице, веках, животе, спине и др.). Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы выражается в повышении артериального давления, развитии почечной гипертензии и гипертрофии миокарда. Почечная гипертензия проявляется стойким повышением артериального давления, особенно диастолического, вследствие образования в организме прессорного вещества – гипертензина. Нефрит – воспалительное заболевание почек с преимущественным поражением почечных клубочков. Нефроз – заболевание, характеризующееся дегенеративными поражениями преимущественно почечных канальцев; нарушается водно-солевой, белковый и липидный обмены. Пиелит – воспаление почечных лоханок инфекционной природы. Почечнокаменная болезнь развивается при нарушении в организме обменных процессов (в основном минерального) в результате инфекции, травмы и характеризуется образованием камней в почках. Образованию камней способствует характер питания (большое количество мясной пищи, недостаток витамина А), состав питьевой воды. При занятиях физическими упражнениями важно правильно использовать и.п.: исходные положения лежа и сидя усиливают диурез, а стоя – уменьшают. Занятия на этапе острого течения заболевания проводят в положениях лежа на спине, боку, сидя, для мелких и средних мышечных групп, применяются упражнения в сочетании с дыхательными, в паузы отдыха включаются релаксационные упражнения. Во время восстановительного двигательного режима занятия проводятся лежа, сидя, стоя на коленях и стоя. Применяются упражнения для всех мышечных групп. Специальными являются упражнения для мышц живота, спины, тазового дна, которые улучшают кровообращение в почках; их необходимо выполнять с небольшой дозировкой (2-4 раза), чтобы значительно не повышать внутрибрюшное давление. Рекомендуются УГГ, дозированная ходьба, оздоровительный бег, подвижные игры и элементы спортивных.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений преимущественно для мышц спины, нижней части брюшного пресса, внутренней поверхности бедра. Нагрузка средней интенсивности. Стрейчинг. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокinezия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.

11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.



9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
  2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при ожирении.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Ожирение – группа болезней и патологических состояний, характеризующихся избыточным отложением жира в подкожной жировой клетчатке и других тканях и органах, обусловленное метаболическими нарушениями, и сопровождающееся изменениями функционального состояния различных органов и систем. При ожирении занятия физическими упражнениями должны сочетаться с рациональным питанием, ограниченным употреблением жиров и углеводов, количество белков в пище остается нормальным или немного выше, что предупреждает потери тканевого белка, повышает энерготраты за счет усвоения белков, создает чувство сытости. Необходим правильный режим двигательной активности. При выборе физических упражнений, определении скорости и интенсивности их выполнения следует учитывать, что упражнения на выносливость (длительные умеренные нагрузки) способствуют расходу большого количества углеводов, выходу из депо нейтральных жиров, их расщеплению и преобразованию. Средства и методы физической культуры применяются во всех доступных формах, подбор их должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям студентов, обеспечивая повышенные энерготраты. Целесообразно использование физической нагрузки средней интенсивности, способствующей усиленному расходу углеводов и активизации энергетического обеспечения за счет расщепления жиров. Занятия физическими упражнениями проводятся в виде макроциклов, которые подразделяются на два периода: вводный или подготовительный, и основной. Во вводном (подготовительном) периоде основная задача – преодолеть сниженную адаптацию к физической нагрузке, восстановить обычно отстающие от возрастных нормативов двигательные навыки и физическую работоспособность, добиться желания активно и систематически заниматься физическими упражнениями. С этой целью применяются следующие формы физической активности: УГГ, организованные и самостоятельные занятия, дозированная ходьба в сочетании с

дыхательными упражнениями, прогулки, оздоровительный бег, подвижные и элементы спортивных игр, занятия на тренажерах, самомассаж.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Кардиоразминка, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений смешанного типа для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя (медленные приседания из различных исходных положений); нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Дыхательные упражнения.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокинезия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 3**

**Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при метаболическом синдроме.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических

возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Во время занятий спортом организм сжигает запасы жира. Кроме того ускоряется обмен веществ, поэтому даже в состоянии покоя тело продолжает перерабатывать жиры в энергию. Благодаря тренировкам в мозгу вырабатываются гормоны счастья – эндорфины. Эти вещества не только улучшают настроение, но и помогают контролировать аппетит, уменьшают тягу к углеводам. Поэтому когда возникает чувство голода, то побороть его помогает полезная белковая пища. Хорошее настроение и самочувствие, повышение чувствительности к инсулину и стройная фигура и замедление процессов старения, повышение работоспособности – бонусы от регулярных занятий спортом. Несколько правил, которые помогут эффективнее справиться с ожирением. Занимайтесь в удовольствие. Подберите тот вид спорта, который подходит именно вам. Если занятия будут приносить радость, то вы не прекратите тренировок. Тренируйтесь регулярно. Ежедневно выделяйте время для физических нагрузок. Вы должны понимать, что от дисциплинированности в этом вопросе зависит ваше здоровье. Оптимальной считается тренировки 6 дней в неделю по 60 минут. Выбирайте подходящий вид спорта. Для людей старше 50-ти лет с нарушением кровообращения и сердечными заболеваниями подойдут пешие прогулки или скандинавская ходьба с лыжными палками.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку, упражнения на гибкость.

Основная часть. Разучивание комплекса упражнений для икроножных мышц; для внутренней поверхности бедра в положении лежа на спине и на боку; для мышц рук и груди (сгибание и разгибание рук в положении упора лежа на бедрах, коленях, лежа на боку, упора лежа сзади); для формирования и укрепления правильной осанки. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Развитие физических качеств: силы, выносливости и гибкости Упражнения на психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокinezия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.

12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";

специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;



- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при подагре.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Подагра – одно из наиболее часто встречающихся нарушений белкового обмена. Это общее заболевание организма, характеризующееся отложением мочекислых солей в сухожилиях, слизистых сумках, хрящах, преимущественно в области суставов. Возникновению подагры способствует избыточное питание мясными продуктами, особенно копченостями, регулярное потребление алкоголя, ухудшение выделительной способности почек в сочетании с малоподвижным образом жизни, а также наследственное предрасположение. При подагре нарушается обмен белков и увеличивается содержание мочевой кислоты в организме с последующим отложением ее солей в соединительной и мышечной тканях, это вызывает реактивное воспаление в суставах (при этом происходит местное повышение температуры, опухание, покраснение в области сустава и сильные боли). Постепенно суставы деформируются, нарушается их подвижность, боли несколько уменьшаются, но становятся стойкими. При подагре является обязательным сочетание занятий физическими упражнениями с рациональным питанием, включающим ограниченное потребление животных белков. На занятиях широко применяют пассивные движения в пораженных суставах, динамические упражнения для непораженных суставов, сочетая при этом напряжение и расслабление мышечных групп, дыхательные упражнения. Применяются также упражнения с предметами, на тренажерах, рекомендуются ходьба, плавание, бег.

##### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Упражнения на осанку 8-10 повторов. Упражнения для мышц шеи, рук, боковых мышц туловища – по 10-20 сек.

Основная часть. Разучивание комплекса: упражнения для мышц живота (3) – удержание по 30 сек., для мышц спины (4) – удержание по 30 сек., Упражнения на растягивание мышц живота и спины. Упражнения для мышц ног – приседания из широкой стойки, со сведением и разведением коленей (по 8 раз каждый). Упражнения для мышц

малого таза и ягодич (2) (15-20 повторов или удержание 10-15сек.). Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Развитие отстающих качеств: упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокинезия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 5**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при миопии.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Занятия физическими упражнениями показаны всем лицам, имеющим прогрессирующую, приобретенную и не осложненную отслойкой сетчатки, близорукость любой степени. У студентов, страдающих миопией и имеющих

одновременно различные нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и т. д.), применение физических упражнений обязательно. Чем раньше используются физические упражнения при миопии, и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность метода. При врожденной близорукости применение средств физической культуры приносит меньший эффект. При глаукоме занятия физическими упражнениями проводят по той же методике, что и при гипертонической болезни. При угрозе отслоения сетчатки физкультурная деятельность противопоказана. Критерием оценки эффективности физических упражнений при миопии является изменение параметров функции глаза: остроты скорректированного и нескорректированного зрения, работоспособности цилиарной мышцы, определяемой на эргографе, и запасов аккомодации. Улучшение этих параметров дает положительный эффект. Физические упражнения при миопии рекомендуются с учетом сниженных функций систем организма (нервно-мышечной, соединительнотканной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной системы глаза). Методика занятий при миопии определяется следующими задачами: а) общее укрепление организма; б) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; в) укрепление мышечно-связочного аппарата; г) улучшение кровоснабжения тканей глаза; д) укрепление мышечной системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы; е) укрепление склеры.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Упражнения на осанку 10 повторов. Упражнения для мышц шеи, рук, боковых мышц туловища – по 20-30сек.

Основная часть. Упражнения для мышц живота (3) – удержание по 45 сек., для мышц спины (4) – удержание по 45 сек., Упражнения на растягивание мышц живота и спины. Упражнения для мышц ног – приседания из широкой стойки, со сведением и разведением коленей (по 10 раз каждый). Упражнения для мышц малого таза и ягодиц (2) (20 повторов или удержание 20сек.). Работа низкой интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин.), В (ЧСС 120-130 уд/мин.).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокinezия и их влияния на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.

13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,

направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## Практическое занятие 6

### Выполнение комплексов упражнений.

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при ишемической болезни сердца.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - этим термином специалисты объединяют группу острых и хронических сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит, соответственно, острое или хроническое нарушение кровообращения в венечных (коронарных) артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу (миокард). Ишемическая болезнь сердца хроническая болезнь, обусловленная недостаточностью кровоснабжения миокарда, в подавляющем большинстве случаев является следствием атеросклероза коронарных артерий сердца. Физические упражнения нормализуют функцию регулирующих систем, их способность координировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма во время физических нагрузок. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на артериальное давление через многие звенья регулирующих систем длительного воздействия. Физические упражнения как средство лечения и реабилитации показаны при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания носят лишь временный характер. Лечебная физкультура противопоказана в острой стадии заболевания (миокардит, эндокардит, стенокардия и инфаркт миокарда в период частых и интенсивных приступов болей в области сердца, выраженных нарушениях сердечного ритма), при нарастании сердечной недостаточности, присоединении тяжелых осложнений со стороны других органов. При снятии острых явлений и прекращении нарастания сердечной недостаточности, улучшении общего состояния следует приступать к занятиям физическими упражнениями.

### Вопросы и задания

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Упражнения на осанку 12 повторов. Упражнения для мышц шеи (6 повторов), рук, боковых мышц туловища – по 50-60 сек.

Основная часть. Упражнения для мышц живота (3) – удержание по 60 сек., для мышц спины (4) – удержание по 60 сек., Упражнения на растягивание мышц живота и спины. Упражнения для мышц ног – приседания из широкой стойки, со сведением и разведением коленей (по 12 раз каждый). Упражнения для мышц малого таза и ягодиц (2)



(25 повторов или удержание 25сек.). Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин.), В (ЧСС 120-130 уд/мин.).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, с из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокинезия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 7**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре при ишемической болезни сердца.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - этим термином специалисты объединяют группу острых и хронических сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит, соответственно, острое или хроническое нарушение кровообращения в венечных (коронарных) артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу (миокард). Ишемическая болезнь сердца хроническая болезнь, обусловленная недостаточностью кровоснабжения миокарда, в подавляющем большинстве случаев является следствием атеросклероза коронарных артерий сердца. Физические упражнения нормализуют функцию регулирующих систем, их способность координировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма во время физических нагрузок. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на артериальное давление через многие звенья регулирующих систем длительного воздействия. Физические упражнения как средство лечения и реабилитации показаны при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания носят лишь временный характер. Лечебная физкультура противопоказана в острой стадии заболевания (миокардит, эндокардит, стенокардия и инфаркт миокарда в период частых и интенсивных приступов болей в области сердца, выраженных нарушениях сердечного ритма), при нарастании сердечной недостаточности, присоединении тяжелых осложнений со стороны других органов. При снятии острых явлений и прекращении нарастания сердечной недостаточности, улучшении общего состояния следует приступать к занятиям физическими упражнениями.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Упражнения на осанку 12 повторов. Упражнения для мышц шеи (6 повторов), рук, боковых мышц туловища – по 50-60 сек.

Основная часть. Упражнения для мышц живота (3) – удержание по 60 сек., для мышц спины (4) – удержание по 60 сек., Упражнения на растягивание мышц живота и спины. Упражнения для мышц ног – приседания из широкой стойки, со сведением и разведением коленей (по 12 раз каждый). Упражнения для мышц малого таза и ягодиц (2) (25 повторов или удержание 25сек.). Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин.), В (ЧСС 120-130 уд/мин.).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, с из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокинезия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.

12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.
13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль)

"Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 8**

#### **Контрольное занятие, выполнение контрольных испытаний.**

**Цель:** выявление и коррективировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Вопросы и задания**

##### **Диагностика функционального состояния организма студентов.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
2. Физическая культура при ожирении и метаболическом синдроме.
3. Физическая культура при подагре и сахарном диабете.
4. Физическая культура при миопии.
5. Физическая культура при ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности
6. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита, остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
7. Гиподинамия и гипокinezия и их влиянии на организм.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма.
9. Сформировать представление об обмене веществ и энергии как основе жизнедеятельности организма студентов.
10. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
11. Роль и функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и методиках воздействия на них физическими упражнениями.
12. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции.

13. Роль и функции центральной нервной системы и методиках воздействия на нее физическими упражнениями.
14. Сформировать представление об утомлении и процессах восстановления.

### **Вопросы для собеседования**

#### **2 курс**

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.
4. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
5. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.
6. Сформировать представление о роли физической культуры при дискинезии кишечника.
7. Сформировать представление о физической культуре при язвенной болезни желудка.
8. Сформировать представление о роли физической культуры при гипертонической болезни.
9. Сформировать представление о роли физической культуры при гипотонической болезни.
10. Сформировать представление о роли физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.
11. Сформировать представление о роли физической культуры при приобретенных пороках сердца.
12. Сформировать представление о физической культуре при варикозном расширении вен.
13. Сформировать представление о физической культуре при бронхиальной астме.
14. Сформировать представление о физической культуре при бронхите и бронхоэктатической болезни.
15. Сформировать представление о физической культуре при пневмонии.
16. Сформировать представление о физической культуре при нарушениях осанки.
17. Сформировать представление о физической культуре при сколиозах.
18. Сформировать представление о физической культуре при плоскостопии.
19. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях суставов.
20. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
21. Сформировать представление о физической культуре при последствиях черепно-мозговой травмы.
22. Сформировать представление о физической культуре при неврозах.
23. Сформировать представление о физической культуре при гастрите.
24. Сформировать представление о физической культуре при заболеваниях органов мочевого выделения.
25. Сформировать представление о физической культуре при ожирении.
26. Сформировать представление о физической культуре при метаболическом синдроме.
27. Сформировать представление о физической культуре при подагре и сахарном диабете.
28. Сформировать представление о физической культуре при миопии.



29. Сформировать представление о физической культуре при ишемической болезни сердца.
30. Сформировать представление о физической культуре при хронической сердечной недостаточности.
31. Сформировать представление о физической культуре при плеврите.
32. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита.
33. Сформировать представление о физической культуре при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-рудного радикулита.
34. Сформировать представление о физической культуре при врожденной косолапости.
35. Сформировать представление о гиподинамии и гипокинезии и их влиянии на организм.
36. Сформировать представление о морфологических и основных физиологических функциях организма.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **5 СЕМЕСТР**

### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** организация процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут).

**Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.

6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 2**

#### **Диагностика функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.

13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.



### **Практическое занятие 3**

#### **Диагностика функционального состояния организма студентов.**

**Цель:** выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

#### **Вопросы и задания.**

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И.

- Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстат // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 4**

**Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование представлений об истории скандинавской ходьбы.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Скандинавская ходьба – относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX века. Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы даже специальные трассы для этого вида спорта. разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, при этом значительно модифицировав строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира и сейчас миллионы людей занимаются им по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.

#### **Вопросы и задания**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Суставная разминка 7 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 30 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 1,8 км. Особенности техники ходьбы. Повторение оздоровительного комплекса. ОФП на развитие отстающих физических качеств. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.

9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование представлений о скандинавской ходьбе и её основных принципах.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Что такое скандинавская ходьба? Основные принципы. Это одна из форм физической активности, в которой естественная ходьба «усиливается» добавлением и активным использованием специально разработанных палок. Физическая нагрузка сбалансировано распределяется по мышечным группам всего тела. СХ базируется на следующих основополагающих принципах: безопасные, биомеханические правильные движения; правильное положение тела и правильная осанка; естественные плавные движения, в которых участвуют мышцы верха и низа тела; симметричная и целостная тренировка всего тела; активация больших и малых мышечных групп; непрерывное чередование активации/напряжения и релаксации мышц; подбор упражнений под индивидуальные потребности/возможности человека; широкий охват аудитории – доступность занятий для всех (условно), независимо от возраста, пола или физического состояния. Как бодибилдинг стоит на трех основных китах – питание, тренировки, восстановление, так и СХ подпирают 3 столпа: правильная техника ходьбы; правильное положение тела; правильное использование палок.

**Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

**Подготовительная часть.** ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения разносторонней направленности, развитие отстающих физических качеств – 15-20 мин.

**Основная часть.** Оздоровительная ходьба: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Повторение оздоровительного комплекса

с разучиванием новых элементов. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. 2 Подведение итогов учебной деятельности.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД



России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 6**

#### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование общих рекомендаций к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Рекомендуются легкая одежда, подходящая для конкретных погодных условий. Лучше надеть несколько слоев легкой одежды, чем тяжелой и толстой. Таким образом, лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений. Общие требования к одежде и обуви для занятий скандинавской ходьбой. Опыт многих любителей скандинавской ходьбы свидетельствует, лучшая обувь для ходьбы с палками – обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки. Во влажную погоду можно надеть непромокаемую куртку. Идеальным вариантом может быть удобный спортивный костюм. Требования к питьевому режиму. Соблюдение питьевого режима в ходе скандинавской ходьбы очень важно, так как могут возникнуть две проблемы: обезвоживание или переувлажнение организма. Во время тренировки температура регулируется за счет испарения пота с поверхности нашего тела. Таким образом, если организм обезвожен, то

тепло не сможет отводиться и это может привести к быстрому наступлению теплового удара. Кроме того, обезвоживание ведет к увеличению в крови и тканях концентрации солей, что может привести к отложению солей в суставах, почках, желчном пузыре и т. д. Признаки обезвоживания: тошнота после тренировки; темно-желтая моча или нет мочи; сухой, липкий рот; сухие глаза. Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от продолжительности и интенсивности ваших занятий ходьбой. Такие факторы, как температура и влажность воздуха, высота подъема и собственная физиология, также могут влиять на то, сколько воды потребуется во время ходьбы.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. ОРУ – 10-12 мин.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. ОФП 15-20 мин. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, исправление основных технических ошибок при СХ.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической

культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Основные технические ошибки при СХ. Запомните, как следует следить при ходьбе, и фиксируйте эти моменты, особенно при первых проходках. Сгибание рук в локте. Все движения верха в «скандинавке» идут от плеча и прямой рукой (в т. ч. отталкивание); урезание амплитуды. Рука должна двигаться как маятник и совершать полноценный мах; перенос палок. Палка не переносится в кулаке и втыкается в поверхность, а следует за рукой; сильное сжатие палки в кулаке. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами, слегка сжимая ее в кулаке; сведение/раскидывание палок. Палки должны идти ровно и быть параллельно друг другу; имитация отталкивания. Переносите вес тела на руки и активно ими отталкивайтесь, как при лыжной езде; «лыжная» походка. Движения в скандинавке, как при обычной ходьбе без всякого скольжения.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. ОРУ 10-12 минут.

Основная часть. Совершенствование техники ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию – 15-20 мин.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону:

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении  
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного  
обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 8**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;



- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Перед началом ходьбы следует сделать разминку. Они предполагают участие всех групп мышц и использование палок для ходьбы. Следует отметить, что базовый набор можно и нужно со временем дополнять собственными упражнениями, поскольку потребности в разминке у каждого индивидуальны. Обучение скандинавской ходьбе и правильный ритм дыхания. Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед началом ходьбы следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину ремней, удерживающих палки в ваших руках. Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений. Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба – достаточно энергоемкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придется начать дышать через рот. Это вполне приемлемо. Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – еще через четыре.

#### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. ОРУ 10 минут.

Основная часть. Совершенствование техники ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.

13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 9**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование представления о противопоказаниях при занятиях СХ.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Скандинавская ходьба, противопоказания. Надо сказать, что в отношении пользы СХ, маркетологи отлично постарались, и сейчас Вы практически не найдете информации по противопоказаниям и вредным эффектам от нордической ходьбы, однако таковые есть: избыточный вес (превышение нормы более 15 кг) и дистрофия (недостаток массы тела); проблемы с давлением, в т. ч. потемнение в глазах, головокружение; гипертонический криз; стенокардия; истончение костей (остеопороз); проблемы с суставами, например, артроз (в т. ч. перенесенные операции по замене сустава на искусственный); диабет; возраст 70+. Как видите, существует достаточно много противопоказаний, о которых часто замалчивается, чтобы привлечь как можно большую аудиторию к «скандинавке». Однако стоит понимать, что все есть яд и все есть лекарство, и поэтому нужно знать свой организм (свои проблемы со здоровьем) и подбирать адекватный для него уровень дозировки нагрузки.

### **Вопросы и задания.**

**Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).**

Подготовительная часть. Ходьба 5-7 минут. ОРУ. – 10 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 50 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.

7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:

<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **6 СЕМЕСТР**

### **Практическое занятие 1**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим – полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры. Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся.

**Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов.

Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Ознакомление с новыми упражнениями комплекса. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на осанку, растягивание мышц шеи, рук, туловища, живота, спины, ног. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.



4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - //  
Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 2**

### **Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об истории развития оздоровительной физической культуре.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** История применения физических упражнений с лечебной и профилактической целью насчитывает несколько тысячелетий. Наиболее ранние источники, в которых говорится о лечебном действии движений и массажа, были найдены в Китае: это были рукописи, относящиеся к 3000-2000 гг. до н.э. В них указывалось, что в

Древнем Китае существовали лечебно-гимнастические школы, где обучали лечебной гимнастике и массажу, а также методике их применения при лечении больных. Пассивные движения, упражнения с сопротивлением, дыхательные упражнения использовали при заболеваниях органов дыхания, системы кровообращения, при хирургических заболеваниях (вывихах, переломах, искривлениях позвоночника). С 1800 г. до н.э. физические упражнения стали применять в Индии. В священных книгах Веды показано значение пассивных и активных движений, дыхательных упражнений и массажа при лечении различных заболеваний. Применение физических упражнений с лечебной целью получило широкое распространение в Древней Греции. Один из основоположников современной медицины, древнегреческий врач и философ Гиппократ (459-377 гг. до н. э.) в своих произведениях утверждал, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки, которые он называл «пищей для жизни». Гиппократ описал действие и методику применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы и хирургических заболеваниях. Некоторые считают, что создателем лечебной (медицинской) гимнастики был врач Герадикус (484-425 гг. до н.э.), который для лечения больных применял дозированные прогулки, бег, гимнастику, массаж. Целые поколения врачей, философов и мыслителей Древней Греции в своих произведениях подчеркивали значение физических упражнений для продления жизни и лечения болезней. Ряд российских ученых (В.К. Добровольский, В.Н. Мошков и др.) делят период становления и развития лечебной физкультуры в нашей стране на несколько этапов. Первый этап (1917-1930 гг.) - зарождение лечебной физической культуры и ее первоначальное развитие. Второй этап (1931-1941 гг.) - относительно быстрый переход от эмпиризма к научному обоснованию применения ЛФК; издание серьезных методических руководств (В.В. Гориневский, И.М. Саркизов-Серазини, В.К. Добровольский, Е.Ф. Древинг и др.). Третий этап развития ЛФК (1941-1945 гг.) - широкое ее использование в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны. Развитию лечебной физкультуры в нашей стране способствовали успехи клинической медицины в изучении патогенеза патологических состояний, а также участие в разработке проблем по ЛФК специалистов профильных отделений ряда научно-исследовательских институтов Академии медицинских наук и Министерства здравоохранения СССР. Научные исследования по изучению действия физических упражнений начали проводиться с помощью самых современных методов и экспресс-диагностики. Во всех больницах и поликлиниках страны стали работать кабинеты или отделения ЛФК, которые не только занимались лечением больных - лучшие из них стали базами научно-практической работы кафедр медицинских вузов и институтов усовершенствования врачей. Одновременно во всех физкультурных вузах продолжали работать или открывались кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля.

#### **Вопросы и задания**

#### **Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов. Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения для мышц туловища – удержание 10-20 сек., для мышц ног и спины – удержание 20-30 сек. 3-4 повтора, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 6-8 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 20-30 сек., повторить 6-8 раз. Упражнения для мышц спины и рук 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 10 до 30 сек.

Повторить 6-8 раз. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  2. <http://BiblioFond.ru>
  3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
  6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
  3. <http://BiblioFond.ru>
  4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
  6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
  7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
  8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
  10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

### **Практическое занятие 3**

#### **Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о биоритмах и работоспособности.

#### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Биоритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов. Их можно наблюдать в отдельных клетках, тканях и органах, в целых организмах и в популяциях. Биоритмы подразделяются на физиологические и экологические. Физиологические ритмы, как правило, имеют периоды от долей секунды до нескольких минут. Это, например, ритмы давления, биения сердца и артериального давления. Имеются данные о влиянии, например, магнитного поля Земли на период и

амплитуду энцефалограммы человека. Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 удар/мин сердца в покое до 180-200 удар/мин при выполнении работы). Ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли (и расположением и влиянием планет друг на друга), сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени. Термин «физическая работоспособность» означает потенциальную способность человека выполнять максимум механической работы. В обычных условиях жизни и профессиональной деятельности человек использует только небольшую часть своей физической работоспособности. На более высоком уровне она проявляется в спорте, в борьбе за жизнь в опасных условиях. Уровень физической работоспособности весьма индивидуален и зависит от многих факторов: пол, возраст, состояние здоровья, двигательная активность, спортивная специализация и др.

#### **Вопросы и задания**

#### **Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов. Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: Упражнения для мышц туловища – удержание 10-20 сек., для мышц ног и спины – удержание 20-30 сек. 3-4 повтора, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 6-8 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 20-30 сек., повторить 6-8 раз. Упражнения для мышц спины и рук 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 10 до 30 сек. Повторить 6-8 раз. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.

11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем";



специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основных формах оздоровительной физической культуры.

##### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

##### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 20 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук удержание 20 сек. 3-4 повтора. Упражнения для мышц туловища – удержание 20 сек., для мышц ног и спины – удержание 30 сек. 6 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и

координацию удержание 30 сек., повторить 8 раз. Упражнения для мышц спины – 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 20 до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 5**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о построении оздоровительной тренировки.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная - в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической

культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий. В оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в молодом возрасте следует отдать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, специальную). Самым целесообразным и рациональным являются двух-трех кратные занятия в неделю оздоровительной физической культурой.

#### **Вопросы и задания**

#### **Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 20 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук удержание 20 сек. 3-4 повтора. Упражнения для мышц туловища – удержание 20 сек., для мышц ног и спины – удержание 30 сек. 6 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 30 сек., повторить 8 раз. Упражнения для мышц спины – 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 20 до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

**Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**  
**Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления";

квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.



## **Практическое занятие 6**

### **Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах специальной оздоровительной направленности.

### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Наиболее часто профилактико–оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклических упражнений (бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5-1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно–сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека. Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90-100%) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость. Оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу. Оздоровительный бег оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Плавание. Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить не менее 3 раз в неделю, безостановочно в течение, как минимум, 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной. Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта, необходимо прыгать не менее 15 мин за тренировку, не менее 3 раз в неделю. Если

ставится целью избавление от лишнего веса, то необходимо прыгать безостановочно в течение 30 мин

#### **Вопросы и задания**

#### **Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 25 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук, медленное приседание у стены 6 повторов. Упражнения для мышц туловища – удержание 25 сек., для мышц ног и спины – удержание 25 сек. 8 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 25 сек., повторить 10 раз. Упражнения для мышц спины – 8 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской

[и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)
- Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**Практическое занятие 7**

**Выполнение комплексов упражнений.**

**Цель:** совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.

**Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Теоретическая часть.** Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на улице, в парке. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием. Для студентов с заболеваниями органов дыхания занятия необходимо проводить тоже групповым методом на свежем воздухе если же занятия проводится в помещении, то зал хорошо проветривается. В занятие так же включают ходьбу, дозированный бег, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. При проведении занятий акцент делается на правильное ритмичное дыхание, а также на дыхание с акцентом на выдохе. Для студентов с функциональными нарушениями осанки необходимы ежедневные занятия. Исключаются упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие включаются подвижные игры (или элементы спортивных игр), дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, ходьбу в приседе. Для студентов с заболеванием органов пищеварения наиболее часто встречаются гастрит, язва желудка. Кроме того, нередко опущения желудка. Влияние упражнений на пищеварение оказывает стимулирующее действие, улучшают функцию желудочно-кишечного тракта. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Включаются общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя, с выполнением дыхательных упражнений. Для студентов с заболеваниями эндокринной системы (К наиболее распространенным заболеваниям желез внутренней секреции и обмена веществ относятся сахарный диабет, ожирение). Мышечная деятельность оказывает регулирующее влияние на обменные процессы. Лечебное действие физических упражнений при нарушении обмена веществ обусловлено их мощным трофическим влиянием. Систематические тренировки способствуют нормализации (восстановлению) моторных рефлексов, оказывающих регулирующее влияние на обмен веществ и железы внутренней секреции. В занятие включают ходьбу и бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений), общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, подвижные игры. Для студентов с болезнями суставов. Из многочисленных заболеваний суставов наиболее распространены воспалительные заболевания (артриты) и дегенеративные (артрозы). Это касается и наших студентов. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставе, увеличивается сила мышц, исчезает боль. Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. Для студентов с заболеванием зрительного аппарата, а именно Миопия (близорукость) В настоящее время близоруких среди студентов составляет – 30-40%. У девушек этот показатель выше, из-за меньшей двигательной активности. В зависимости от степени близорукости не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения в этом случае показаны ходьба, медленные бег.

#### **Вопросы и задания**

**Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.**

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 25 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук, медленное приседание у стены 6 повторов. Упражнения для мышц туловища – удержание 25 сек., для мышц ног и спины – удержание 25 сек. 8 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 25 сек., повторить 10 раз. Упражнения для мышц спины – 8 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля.**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:

8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>

9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

## **Практическое занятие 8**

### **Контрольное занятие, выполнение контрольных испытаний.**

**Цель:** оценка знаний, умений и навыков, приобретенных студентами в результате освоения тем занятий в течение учебного года.

### **Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:**

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Актуальность темы** практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в



процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

### **Вопросы и задания**

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть. Сдача дневника самоконтроля по физическому развитию. Выполнение упражнений на отстающие физические качества.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов за учебный год.

### **Вопросы для контроля**

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

### **Вопросы к собеседованию**

#### **3 курс**

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий скандинавской ходьбой.
4. Основные технические ошибки при скандинавской ходьбе.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях скандинавской ходьбой.
7. Сформировать представление о достоинствах скандинавской ходьбы.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о влиянии Body balance на организм.
10. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
11. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле на занятиях Body balance.
12. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
13. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
14. Сформировать представление о калланетике как средстве оздоровительной физической культуры.

15. Сформировать представление о фитболе как средстве оздоровительной физической культуры.
16. Сформировать представление о слайд-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
17. Сформировать представление о степ-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
18. Сформировать представление о сайкл-аэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
19. Сформировать представление о пилатесе как средстве оздоровительной физической культуры.
20. Сформировать представление о шейпинге как средстве оздоровительной физической культуры.
21. Сформировать представление об аквааэробике как средстве оздоровительной физической культуры.
22. Сформировать представление о Лес Миллсе, истории создания, виды программ и влияние данного направления на организм.
23. Сформировать представление о мягком фитнесе (Soft fitness), его использовании на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
25. Сформировать представление об истории развития оздоровительной физической культуре.
26. Сформировать представление о биоритмах и работоспособности.
27. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
28. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки.
29. Сформировать представление о средствах специальной оздоровительной направленности.
30. Сформировать представление о физической нагрузке и упражнениях, выполняемых студентами с различными заболеваниями.
31. Сформировать представление об упражнении как важном средстве восстановления работоспособности и повышения производительности труда студентов СМГ.
32. Сформировать представление о психической саморегуляции.
33. Сформировать представление о психической саморегуляции.
34. Сформировать представление об аутогенной тренировке.
35. Сформировать представление об основах традиционного питания.
36. Сформировать представление о сбалансированном питании.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме**

##### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.
6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Специальное программное обеспечение не требуется.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельных работ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту»  
(специальная медицинская группа)**

для студентов направления подготовки

Направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) «Психология образования»  
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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, спорта и их 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение происходит в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

| Код,<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                   | Код,<br>формулировка индикатора                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине<br>(модулю), характеризующие<br>этапы формирования<br>компетенций, индикаторов                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. | Осознано применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                       | ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального                                                                                                                                   | Детально и эффективно планирует свое рабочее и свободное время для                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                        | оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.                                                                            |
|  | ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Ответственно и качественно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН**

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;



- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### Темы докладов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.
- Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

#### **Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме** **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А.: учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем уген, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
3. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций). / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
5. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): [специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем] / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность, направленность (профиль) "Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем"; специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, направленность (профиль) "Защищенные автоматизированные системы управления"; квалификация выпускника - специалист / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, 2023 [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://BiblioFond.ru>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>  
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»  
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа:
8. [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/databases/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/)  
Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа:  
<http://www.garant.ru/>
9. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>
10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

#### Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1.Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г.; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.