

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ХЕРСОНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" (ФГБОУ ВО ХТУ)

Кафедра "Физической культуры и безопасности жизнедеятельности"

УТВЕРЖДАЮ

и. о. заведующей кафедры физической  
культуры и БЖД

 Д. И. Полончак  
"03" октября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

**"ЭЛЕКТИВНЫЕ МОДУЛИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ"**

(наименование дисциплины (модуля))

Направление (профиль) подготовки  
для студентов, обучающихся по программам бакалавриата  
шифр (название) направления

Квалификация выпускника  
по программам бакалавриата  
Бакалавриат

Форма обучения  
очная

Геническ - 2025

Составители - ППС кафедры физической культуры и БЖД: преподаватель Полончак Д. И., старший преподаватель Стадник В. А, старший преподаватель кафедры Коновалов С. Г.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по всем направлениям подготовки бакалавриата, утвержденных приказами Министерства науки и высшего образования:

- от 21 апреля 2016 года №463 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура;
- от 8 июня 2017 года №511 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство;
- от 28 февраля 2018 года №144 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;
- от 7 августа 2020 года №916 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин;
- от 7 августа 2020 года №911 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов;
- от 3 сентября 2015 г. № 957 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение;
- от 7 августа 2020 года №894 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 05.03.06. Экология и природопользование;
- от 7 августа 2020 года №922 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 Химические технологии;
- от 9 февраля 2016 г. № 92 (ред. от 13 июля 2017 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством;
- от 13 августа 2020 г. № 1015 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн;
- от 12 ноября 2015 г. № 1332 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного;
- от 14 декабря 2015 г. № 1463 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного 43.03.02 Туризм;
- от 4 декабря 2015 г. № 1432 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело;
- от 23 августа 2017 г. № 809 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем;
- от 19 сентября 2017 г. № 926 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии;

- от 19 сентября 2017 г. № 920 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия;
- от 17 ноября 2020 г. № 1427 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность;
- от 29 июля 2020 г. № 839 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология;
- от 5 февраля 2018 г. № 75 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.01 Социология;
- от 5 февраля 2018 г. № 76 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа;
- от 12 августа 2020 г. № 954 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика;
- от 12 августа 2020 г. № 970 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент;
- от 12 августа 2020 г. № 955 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом;
- от 12 августа 2020 г. № 963 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело;
- от 10 декабря 2014 г. № 1567 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 ГМУ;
- от 13 августа 2020 г. № 1011 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

СОГЛАСОВАНО:

и. о. проректора по учебной работе

П.В. Молчанов

Рабочая программа рассмотрена и утверждена  
на заседании кафедры на 2025-2026 учебный год  
Протокол №13 от "03" октября 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные модули по физической культуре и спорту» для студентов бакалавриата I-IV курсов очной обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»);
- Порядок разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 28 мая 2014 года № 594;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.04.2023 N 1118-р «О внесении изменений в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Приоритетными положениями данной программы являются:

- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физической культуры и БЖД, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В рабочей программе раскрываются цель и задачи предмета «Элективные модули по физической культуре и спорту», основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического и патриотического воспитания.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость

которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

В высших учебных заведениях обучается значительное число студентов, которые по заключению медицинских комиссий и физкультурных врачей относятся к специальной медицинской группе. Как правило, у таких студентов, из-за длительного щадящего двигательного режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность.

Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни.

Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях и практических занятиях. Поэтому особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Правильно организованные, строго дозированные, систематически используемые физические упражнения и занятия спортом оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время.

Программа определяет содержание дисциплины «Элективные модули по физической культуре и спорту» для студентов ФГБОУ ВО «Херсонского технического университета» отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам: основной и подготовительной, специальной медицинской группе, группе ЛФК.

Программа дисциплины «Элективные модули по физической культуре и спорту» направлена:

- на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к дисциплине «Элективные модули по физической культуре и спорту»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цель и задачи учебной дисциплины**

**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 будущей профессиональной деятельности по всем направлениям подготовки всех специальностей бакалавриата вуза.

**Задачами** дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов.

### **1. 2. Место дисциплины в структуре ФГОС ВО**

Дисциплина «Элективные модули по физической культуре и спорту» относится к обязательной части программы.

Дисциплина изучается с второго семестра обучения по седьмой.

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

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по всем направлениям подготовки:

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7. Способен Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2. 1. Структура дисциплины

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Контрол ь	Академических часов	
				Всего (часов)	Практические занятия (часов)
1.	2	Б1.Б.01 Элективный курс	Зачёт	54	54
2.	3	Б1.Б.01 Элективный курс	Зачёт	54	54
3.	4	Б1.Б.01 Элективный Курс	Зачёт	54	54
4.	5	Б1.Б.01 Элективный курс	Зачёт	54	54
5.	6	Б1.Б.01 Элективный курс	Зачёт	54	54
6.	7	Б1.Б.01 Элективный курс	Зачёт	58	58

### 2. 2. Содержание дисциплины

2 семестр (54 ч.)		
Практические занятия		
№ п/п	Наименование темы	Объём часов
		ОФ
1.	1.1. Тема: Вводное занятие - техника безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
<b>Баскетбол</b>		
2.	2.1. Тема: Ознакомление с правилами и техникой игры в баскетбол (практика)	2
	2.2. Тема: Обучение техники стоек, перемещений и владения мячом (практика)	2

	2.3. Тема: Обучение техники передач мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, снизу, сбоку, «крюком», за спиной, с отскоком от пола (практика)	2
	2.4. Тема: Обучение приема мяча (прием прямых передач, прием из рук в руки, прием передачи в позиции центрового игрока) (практика)	2
	2.5. Тема: Обучение техники ведения мяча (в движении, с изменением направления) (практика)	2
	2.6. Тема: Обучение техники перехвата мяча (практика)	2
	2.7. Тема: Обучение техники броска мяча в корзину (практика)	2
	2.8. Тема: Обучение тактики игры (практика)	2
	2.9. Тема: Обучение техники штрафного броска (практика)	2
<b>Волейбол</b>		
3.	3.1. Тема: Ознакомление с техникой игры, правилами (практика)	2
	3.2. Тема: Обучение техники перемещений и игровой стойки (практика)	2
	3.3. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками снизу (практика)	2
	3.4. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками сверху (практика)	2
	3.5. Тема: Закрепление техники перемещений и игровой стойки (практика)	2
	3.6. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу (практика)	2
	3.7. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху (практика)	2
	3.8. Тема: Обучение техники нижней прямой подачи (практика)	2
	3.9. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи (практика)	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		
4.	4.1. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции) (практика)	2
	4.2. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, финиширование) (практика)	2
	4.3. Тема: Обучение техники бега на средние дистанции (техника бега по прямой, на повороте дорожки) (практика)	2
	4.4. Тема: Обучение техники высокого старта и стартового ускорения (практика)	2
	4.5. Тема: Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с места и разбега (практика)	2
	4.6. Тема: Обучение техники бега прыжков в длину (разбег. фаза полета, приземление) (практика)	2
	4.7. Тема: Закрепление техники прыжков в целом (практика)	2

	4.8. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции в целом (практика)	2
	4.9. Тема: Кроссовая подготовка.	2

<b>З семестр (54 ч.)</b>		
<b>Практические занятия</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объём часов</b>
		<b>ОФ</b>
1.	1.1 Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
2.	2.1. Тема: Закрепление техники низкого старта и стартового разгона (практика)	2
	2.2. Тема: Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции (практика)	2
	2.3. Тема: Закрепление техники высокого старта (практика)	2
	2.4. Тема: Обучение техники специально прыжковых упражнений (практика)	2
	2.5. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (разбег, отталкивание) (практика)	2
	2.6. Тема: Обучение техники на длинные дистанции (практика)	2
	2.7. Тема: Обучение и закрепление техники бега по виражу (практика)	2
	2.8. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (фаза полета, приземление) (практика)	2
	2.9. Тема: Закрепление техники специально прыжковых упражнений (практика)	2
	<b>Баскетбол</b>	
3.	3.1. Тема: Обучение техники броска мяча в корзину различными способами (практика)	2
	3.2. Тема: Обучение техники игры в защите (практика)	2
	3.3. Тема: Закрепление техники стоек, перемещений и владения мячом (практика)	2
	3.4. Тема: Закрепление техники передачи мяча (практика)	2
	3.5. Тема: Закрепление техники приема мяча (практика)	2
	3.6. Тема: Закрепление техники перехвата мяча (практика)	2
	3.7. Тема: Обучение техники игры в нападении (практика)	2
	3.8. Тема: Обучение техники двухсторонней игры (практика)	2
	<b>Волейбол</b>	
4.	4.1. Тема: Обучение техники верхней передачи мяча (практика)	2
	4.2. Тема: Закрепление техники верхней передачи мяча (практика)	2

	4.3. Тема: Обучение техники двухсторонней игры (практика)	2
	4.4. Тема: Закрепление техники двухсторонней игры (практика)	2
	4.5. Тема: Обучение техники подачи мяча (нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая (практика)	2
	4.6. Тема: Закрепление техник подач мяча (практика)	2
	4.7. Тема: Обучение технике игры в защите (практика)	2
	4.8. Тема: Закрепление техники игры в защите (практика)	2
	4.9. Тема: Обучение техники игры в нападении (практика)	2

<b>4 семестр (54 ч.)</b>		
<b>Практические занятия</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объём часов</b>
		<b>ОФ</b>
1.	1.1 Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
<b>Баскетбол</b>		
2..	2.1. Тема: Обучение техники командной защиты (практика)	2
	2.2. Тема: Закрепление техники броска мяча в кольцо (практика)	2
	2.3. Тема: Закрепление техники игры в защите (практика)	2
	2.4. Тема: Закрепление техники игры в нападении (практика)	2
	2.5. Тема: Закрепление правил игры в баскетбол (практика)	2
	2.6. Тема: Закрепление техник перемещений и владения мячом (практика)	2
	2.7. Тема: Закрепление различных техник передач мяча (практика)	2
	2.8. Тема: Закрепление техник бросков мяча по кольцу (практика)	2
	2.9. Тема: Обучение техники броска с двух шагов в кольцо (практика)	2
<b>Волейбол</b>		
3.	3.1. Тема: Закрепление техники двусторонней игры (практика)	2
	3.2. Тема: Закрепление техники игры в нападении (практика)	2
	3.3. Тема: Закрепление техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений (практика)	2
	3.4. Тема: Закрепление приема мяча двумя руками снизу (практика)	2
	3.5. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху (практика)	2
	3.6. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу (практика)	2

	3.7. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху (практика)	2
	3.8. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи (практика)	2
	3.9. Тема: Закрепление техники верхней прямой и верхней боковой подачи (практика)	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		
4.	4.1. Тема: Закрепление техники низкого старта и стартового разгона (практика)	2
	4.2. Тема: Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции (практика)	2
	4.3. Тема: Закрепление техники высокого старта (практика)	2
	4.4. Тема: Обучение техники специально прыжковых упражнений (практика)	2
	4.5. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (разбег, отталкивание) (практика)	2
	4.6. Тема: Обучение техники на длинные дистанции (практика)	2
	4.7. Тема: Обучение и закрепление техники бега по виражу (практика)	2
	4.8. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (фаза полета, приземление) (практика)	2
	4.9. Тема: Закрепление техники специально прыжковых упражнений (практика)	2

<b>5 семестр (54 ч.)</b>		
<b>Практические занятия</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объём часов</b>
1.	1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	2.1. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон) (практика)	2
	2.2. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) (практика)	2
	2.3. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом (практика)	2
	2.4. Тема: Совершенствование техники прыжка с разбега (практика)	2
	2.5. Тема: Совершенствование техники прыжка с места (практика)	2

	2.6. Тема: Совершенствование техники бега на средние дистанции (практика)	2
	2.7. Тема: Совершенствование специально прыжковых упражнений (практика)	2
	2.8. Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции (практика)	2
	2.9. Тема: Кроссовая подготовка (практика)	2
<b>Баскетбол</b>		
3.	3.1. Тема: Закрепление техники ловли, ведения и передачи мяча (практика)	2
	3.2. Тема: Закрепление техники игры в защите (практика)	2
	3.3. Тема: Закрепление техники игры в нападении (практика)	2
	3.4. Тема: Закрепление техники командной защиты (практика)	2
	3.5. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов (практика)	2
	3.6. Тема: Закрепление техники перехвата мяча (практика)	2
	3.7. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре (практика)	2
	3.8. Тема: Закрепление тактики игры (практика)	2
<b>Волейбол</b>		
4.	4.1. Тема: Обучение техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега (практика)	2
	4.2. Тема: Обучение техники нападающего удара (практика)	2
	4.3. Тема: Обучение тактическим приемам игры (практика)	2
	4.4. Тема: Обучение техники блокирования мяча (практика)	2
	4.5. Тема: Закрепление техники игры в защите и нападении (практика)	2
	4.6. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре (практика)	2
	4.7. Тема: Обучение техники верхней передачи мяча (практика)	2
	4.8. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху (практика)	2
	4.9. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре (практика)	2

<b>6 семестр (54 ч.)</b>		
<b>Практические занятия</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объём часов</b>
		<b>ОФ</b>
1.	1.1. Тема: Водное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
<b>Подвижные игры</b>		

2.	2. 1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой (практика)	2
	2. 2. Проведение эстафеты «Выбивалы двумя мячами» (практика)	2
	2. 3. Проведение эстафеты «Перетяни черту» (практика)	2
	2. 4. Проведение эстафеты «Защита укрепления» (практика)	2
	2. 5. Проведение эстафеты «Третий (второй) лишний» (практика)	2
	2. 6. Проведение эстафеты «Удочка» (практика)	2
	2. 7. Проведение эстафеты «Пятка-нос» (практика)	2
	2. 8. Проведение эстафеты «Цепные салки» (практика)	2
	2. 9. Проведение эстафеты «Гонка с выбыванием» (практика)	2
<b>Баскетбол</b>		
3.	3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом (практика)	2
	3.2. Тема: Совершенствование броска мяча с двух шагов (практика)	2
	3.3. Тема: Совершенствование техники ведений и передачи мяча (практика)	2
	3.4. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу (практика)	2
	3.5. Тема: Совершенствование техники штрафного броска (практика)	2
	3.6. Тема: Совершенствование техники игры в защите (практика)	2
	3.7. Тема: Совершенствование техники игры в нападении (практика)	2
	3.8. Тема: Совершенствование тактики игры (практика)	2
	3.9. Тема: Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре (практика)	2
<b>Волейбол</b>		
4.	4.1. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений (практика)	2
	4.2. Тема: Совершенствование техники приема мяча (практика)	2
	4.3. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками снизу (практика)	2
	4.4. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху (практика)	2
	4.5. Тема: Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега (практика)	2
	4.6. Тема: Закрепление техники нападающего удара (практика)	2
	4.7. Тема: Закрепление техники блокирования мяча (практика)	2
	4.8. Тема: Закрепление тактических приемов игры (практика)	2

	4.9. Тема: Закрепление и совершенствование техники и тактики в двусторонней игре (практика)	2
--	---	---

<b>7 семестр (58 ч.)</b>		
<b>Практические занятия</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объём часов</b>
		<b>ОФ</b>
1.	1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой (практика)	2
<b>Подвижные игры</b>		
2.	2. 1. Проведение эстафеты «Сумей догнать» (практика)	2
	2. 2. Проведение эстафеты «Перемена мест» (практика)	2
	2. 3. Проведение эстафеты «Бег пингвинов» (практика)	2
	2. 4. Проведение эстафеты «Из обруча в обруч» (практика)	2
	2. 5. Проведение эстафеты «Меткие стрелки» (практика)	2
	2. 6. Проведение эстафеты «Эстафета раков» (практика)	2
	2. 7. Проведение эстафеты «В обе стороны» (практика)	2
	2. 8. Проведение эстафеты «По весу стройся!» (практика)	2
	2. 9. Проведение эстафеты «Ловля» (практика)	2
	2.10. Проведение эстафеты «Выбивалы двумя мячами» (практика)	2
<b>Подвижные игры</b>		
3.	3. 1. Проведение эстафеты «Свободное место» (практика)	2
	3. 2. Проведение эстафеты «Защити товарища (коршун и наседка)» (практика)	2
	3. 3. Проведение эстафеты «Выбивалы двумя мячами» (практика)	2
	3. 4. Проведение эстафеты «Перетяни черту» (практика)	2
	3. 5. Проведение эстафеты «Футбол раков» (практика)	2
	3. 6. Проведение эстафеты «Гонка с выбыванием» (практика)	2
	3. 7. Проведение эстафеты «Перемена мест» (практика)	2
	3. 8. Проведение эстафеты «Из обруча в обруч» (практика)	2
	3. 9. Проведение эстафеты «Ловля» (практика)	2
	3.10. Проведение эстафеты «Перетяни черту» (практика)	2
<b>Волейбол</b>		
4.	4.1. Тема: Совершенствование техник приема и передачи мяча (практика)	2
	4.2. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении (практика)	2
	4.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и прямой подачи (практика)	2

	4.4. Тема: Совершенствование техники подач и нападающего удара (практика)	2
	4.5. Тема: Совершенствование тактических приемов игры (практика)	2
	4.6. Тема: Совершенствование техник блокирования удара (практика)	2
	4.7. Тема: Совершенствование техники в двухсторонней игре (практика)	2
	4.8. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении (практика)	2
	4.9. Тема: Совершенствование техники и тактики игры (практика)	2

### **3. Зачет по дисциплине «Элективные модули по физической культуре и спорту»**

Студенты бакалавриата **всех специальностей и направлений подготовки** университета, выполнившие учебную программу, в конце учебного года получают зачет по дисциплине «Элективные модули по физической культуре и спорту».

Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение практических работ.

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

**Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях** является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения практических работ.

Для студентов **специальной медицинской группы** предусмотрено выполнение учебной программы, включая контрольные и зачетные работы, а также соблюдение всех установленных требований. Эти задачи выполняются в рамках учебного плана, но только в том случае, если позволяет здоровье студента. Итоговая отметка по физическому воспитанию в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физическому воспитанию студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При

самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

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

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

На основании учебной программы студенты, **освобожденные от практических занятий** по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту», защищают реферат, по рекомендованной тематике. Если работа защищена положительно, то студенту засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

#### **4. Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

#### **4. 1. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены**

#### **5. Текущий контроль**

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы:

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачёт
<b>Весенний семестр (2, 4, 6)</b>		
1.	Бег 100 м (сек) юн.	12.60 - 14.60
	Бег 100 м (сек) дев.	16.00 - 17.90
2.	Бег 1000 м (мин) юн.	3.30 - 4.00

	Бег 500 м (мин) дев.	2.10 - 2.40
3.	Кросс 3 км. (мин) юн.	12.00 - 12.40
	Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30 - 5.10
4.	Прыжок в длину с места (см) юн.	260 - 223
	Прыжок в длину с места (см) дев.	180 - 160
5.	Подтягивание из виса (раз) юн.	12 - 7
	Подъём туловища (раз) дев.	50 - 30
6.	Подъём ног (раз) юн.	10 - 6
	Отжимание от скамейки (раз) дев.	12 - 8

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачёт
<b>Осенний семестр (3, 5, 7)</b>		
1.	Подтягивание из виса (раз) юн.	12 - 7
	Подъём туловища (раз) дев.	50 - 30
2.	Подъём ног (раз) юн.	10 - 6
	Отжимание от скамейки (раз) дев.	12 - 8
3.	Бег 100 м (сек) юн.	12.60 - 14.30
	Бег 100 м (сек) дев	16.00 - 17.90
4.	Прыжок в длину с места (см) юн.	240 - 223
	Прыжок в длину с места (см) дев.	180 - 160
5.	Бег 1000 м (мин) юн.	3.30 - 3.50
	Бег 500 м (мин) дев.	2.10 - 2.30

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы:

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачёт
<b>Весенний семестр (2, 4, 6)</b>		
1.	Бег 100 м (сек) юн.	14.30 - 15.00
	Бег 100 м (сек) дев.	16.80 - 18.80
2.	Бег 1000 м (мин) юн.	3.46 - 4.07
	Бег 500 м (мин) дев.	2.20 - 2.50
3.	Кросс 3 км. (мин) юн.	13.00 - 13.40
	Кросс 1 км. (мин) дев.	4.50 - 5.40
4.	Прыжок в длину с места (см) юн.	228 - 210
	Прыжок в длину с места (см) дев.	170 - 140
5.	Подтягивание из виса (раз) юн.	11 - 6
	Подъём туловища (раз) дев.	40 - 20
6.	Подъём ног (раз) юн.	9 - 5
	Отжимание от скамейки (раз) дев.	11 - 7

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачёт
<b>Осенний семестр (3, 5, 7)</b>		
1.	Подтягивание из виса (раз) юн.	11 - 6
	Подъём туловища (раз) дев.	40 - 20
2.	Подъём ног (раз) юн.	9 - 5
	Отжимание от скамейки (раз) дев.	11 - 7
3.	Бег 100 м (сек) юн.	14.30 - 15.00
	Бег 100 м (сек) дев	16.80 - 18.80
4.	Прыжок в длину с места (см) юн.	228 - 210
	Прыжок в длину с места (см) дев.	170 - 140
5.	Бег 1000 м (мин) юн.	3.46 - 4.07
	Бег 500 м (мин) дев.	2.20 - 2.50

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачёт
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (раз) юн.	25 - 15
	Тоже, на брусье 50 см (раз) дев.	9 - 5
2.	Подтягивание на перекладине (раз) юн.	6 - 4
	Подтягивание туловища (раз) дев.	25 - 15
3.	Прыжок в длину с места (см) юн.	210 - 190
	Прыжок в длину с места (см) дев.	150 - 120
4.	Бег 100 м (сек) юн.	14.50 - 16.00
	Бег 100 м (сек) дев.	18.00 - 21.00
5.	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	6 - 2
6.	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен      положить ладони на пол      коснуться руками пола
7.	Упражнение со скакалкой (раз) 60 сек.	80 - 40
8.	Бег 30 м (сек)	5.0 - 5.4

## **6. Образовательные технологии**

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятий по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Практические занятия	Методико-практическое занятие, обеспечивающие овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Учебно-тренировочное занятие, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.
2.	Контроль (промежуточная аттестация: зачет)	Оценка физической подготовленности студентов по средствам сдачи контрольных нормативов. Контроль посещаемости.

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

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8. 1. Основная литература**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
5. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
6. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.
7. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
8. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

## **8. 2. Дополнительная литература**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
4. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я., Мануйленко Э.В. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спорта / - 2-е изд., пер. и доп. - Москва: Юрайт, 2022 г. <https://urait.ru/bcode/496336>.
5. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
6. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
7. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
8. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023. 88 с.

### **8. 3. Интернет-ресурсы**

1. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books>.
2. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>.
3. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>.
4. Спортивный портал - Режим доступа: Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 - все новости спорта на Sports.ru.

### **8. 4. Список литературы для дополнительного изучения**

1. Ловягина А.Е. [и др.] Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Юрайт, 2022 г. <https://urait.ru/bcode/489183>.
2. Мюллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Физическая культура: учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022 г. <https://urait.ru/bcode/488898>.
3. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.
4. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.

## Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменени я / дополнен ия	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				И. о. заведующей кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	И. о. Проректора по учебной работе (Фамилия, инициалы, подпись)
1.	03.10.2025	Внедление ро. методики нр. № 1 датой 01.01.2025 года	представив Список им. заведующей кафедрой "Факт" в подтверждение участия в конференции	Долматов А.И. 	П.В. Могильщ 