

год начала подготовки 2017

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего  
образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра гуманитарных дисциплин

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Физическая культура и спорт  
(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое консультирование  
Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 28 августа 2017 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин  
(название кафедры)

д.ф.н., профессор  /Ильин В.И./  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2017 год

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

Формирование физической культуры личности. Дисциплина нацелена на формирование у будущего специалиста способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана (Б1.Б.21).

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми студентами:

-предшествует освоению данной дисциплины: «Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности», «Жизненная навигация» и др.

-после изучения данной дисциплины изучается: «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Спортивная подготовка».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1 семестре.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

**ОК-8.** Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
<b>ОК-8.</b> Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b><u>Знать:</u></b> – средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; З1(ОК-8) – методы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. З2(ОК-8)
	<b><u>Уметь:</u></b> – использовать средства самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; У1(ОК-8) – достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У2(ОК-8)
	<b><u>Владеть:</u></b> – средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; В1(ОК-8) – методами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В2(ОК-8)

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА

**КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**Общий объем учебной дисциплины (модуля)**

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	КоР	З		
1.	Заочная	Уст. сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		1 сессия, 1 курс	1	36	4		2	1,7	0,3	28,3	3,7
		Всего:	2	72	8	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения**

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Лек.	Пр.	КоР	З			
1.	<b>Тема 1.</b> Гимнастика.	12	1	1			11		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2	
2.	<b>Тема 2.</b> Лёгкая атлетика.	11	1	1			10		ОК-8-3 1,2	
3.	<b>Тема 3.</b> Волейбол.	13	2	2			11		ОК-8-3 1,2	
<i>Итого за уст. сес. (1 курс):</i>		36	4	4			32			
4.	<b>Тема 4.</b> Баскетбол.	8,5	0,5		0,5		8		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2	
5.	<b>Тема 5.</b> Мини-футбол.	6,5	0,5		0,5		6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2	
6.	<b>Тема 6.</b> Настольный теннис.	6,5	0,5		0,5		6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2	
7.	<b>Тема 7.</b> Туризм.	8,8	0,5		0,5		8,3		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2	
<i>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой):</i>		5,7	2			1,7	0,3	3,7		
<i>Итого за 1 курс (1 сессия):</i>		36	4		2	1,7	0,3	28,3	3,7	
<i>Итого:</i>		72	8	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7	

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ**

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1.	Гимнастика.	Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения; перестроения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.
2.	Лёгкая атлетика.	Специальные беговые упражнения; кроссовая подготовка; бег на короткие дистанции; низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование; повторный бег; прыжок в длину с места; бег на средние дистанции; бег на длинные дистанции; высокий старт и стартовое ускорение; переменный бег; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2.

		Дополнительная: 1-3.
3.	Волейбол.	Исходное положение и перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу; прием мяча сверху; передача мяча за голову; планирующая подача мяча; прием мяча снизу; нападающий удар; блокирование; учебная игра. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.
4.	Баскетбол.	Исходное положение и перемещения игрока; ведения мяча; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля и передачи мяча; бросок мяча в корзину; передача мяча в движении; тактика игры в нападении и защите; учебная игра. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.
5.	Мини-футбол.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.
6.	Настольный теннис.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.
7.	Туризм.	Техника безопасности в походе; движение по пересеченной местности; установка и снятие палатки; техника пешеходного туризма; учебный поход. <b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.

**Планы практических занятий:  
(основные обсуждаемые вопросы)**

- *Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек*

- Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта.

- Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.

- Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.

- Освоение основных игровых элементов в спортивных играх.

- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.

- Развитие личностно-коммуникативных качеств.

- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

- Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.

- Умение выполнять технику игровых элементов.

- Освоение техники самоконтроля при занятиях.

год начала подготовки 2017

- Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

- Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.

- Соблюдение техники безопасности занятий.

- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

- Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

### ***изучения:***

- первоисточников,

- дат и событий,

- терминологии,

### ***ответов:***

- на вопросы для самопроверки,

### ***подготовки:***

- сообщений,

- рефератов,

### ***решений:***

- тестов.

### **6.1 Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.**

Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

Здоровый образ жизни.

Здоровье-это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Отдых-это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не заменит его.

Закаливание.

Наиболее популярный, доступный комплекс положительных воздействий на организм человека. Самое благоприятное время для закаливания — это лето-осень. Температура воды +33-34с.

Водные процедуры делятся на 3 этапа:

1) Обтирание

2) Обливание

3) Купание

Осанка.

Осанка - привычная поза человека, манера держаться в положении стоя и сидя.

Самоконтроль - регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями состояния своего здоровья.

Гиперстеник - преобладают поперечные размеры тела над продольными. Туловище у них относительно длинное, конечности короткие, грудная клетка широкая.

Физическая нагрузка-величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Интенсивность- объем выполненной работы в единицу времени.

год начала подготовки 2017

Основные понятия физического воспитания.

Физическая культуры - часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность, физического развития, оздоровления и воспитания.

Спорт - составная часть физической культуры. Он основан на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней в процессе которой спрашиваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности.

Физическое развитие- закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни.

Астеники имеют преимущество продольного размера над поперечным-длинные тонкие конечности, длинная и узкая грудная клетка.

Нормостеники имеют пропорциональное соотношение поперечных и продольных размеров тела.

как определить с помощью текста - силу, выносливость, быстроту.

тест-система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, знаний личности.

Тестирование- система контрольных упражнений, используемых для проверки двигательной подготовки. Учитывая результаты тестирования, определяются методы обучения и формы занятий.

Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Измеряется диаметром.

Быстрота-развитие быстрота - способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Выносливость-способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, характеризуется противостоянием организма человека утомление.

**Утомление**-это состояние временного снижения функциональных возможностей организма:

а) утомление мышечное – в определенной группе мышц.

б) утомление умственное

в) утомление физическое – возникает при выполнении физических нагрузок.

**Гипокинезия** – это хроническая нехватка мышечной нагрузки, ослабление организма.

**Гиподинамия** – нарушение работы организма вследствие недостаточной мышечной нагрузки, т.е. возникают атрофические изменения в мышцах, происходит деминерализация костей.

**Гипоксия** – кислородная недостаточность организма.

**Адаптация** – приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования.

**Социальность** – специфическая сущность человека, которая, однако, не упраздняет его биологическое начало.

**Эстетика физической культуры** – это многостороннее индивидуальное чувственное восприятие.

**Телесная красота** - основанная на достижении пропорциональности форм тела и здоровья человека.

**Красота** – это субъективное восприятие, которое может иметь различные оттенки, основанные на национальных особенностях, семейном восприятии и т.д.

**Дыхательный объем**- количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле.

год начала подготовки 2017

**Легочная вентиляция** – объем воздуха, который проходит через легкие за 1 мин.

**Кислородный долг** – количество кислорода, необходимое для окисления продуктов обмена веществ.

**Общение** – ведущий вид взаимоотношений людей между собой.

**Тяжелая атлетика** – это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным напряжением.

**Атлетическая гимнастика** – система упражнений с разнообразными отягощениями.

**Наглядность** – необходимая предпосылка освоения движения.

**Систематичность** – это регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

**Относительная сила** – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг. массы тела человека.

**Абсолютная сила** – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

**Общая физическая подготовка** – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Учебные занятия** – основная форма физического воспитания по дисциплине «Физическая культура»

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1 Темы рефератов.**

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития детского организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда учителя.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.

год начала подготовки 2017

18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (темы рефератов)
1.	31(ОК-8)	1-18
2.	32(ОК-8)	1-18

### 7.2 Тестовые задания.

1. Под физическим развитием понимается...
  - а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
2. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет в школе;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.
3. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособность человека;
  - г) природных физических свойств человека.
4. Спорт - это:
  - а) собственно соревновательная деятельность человека;
  - б) уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
  - в) часть физической культуры;
  - г) соревнования, игры.
5. Плоскостопие - это...
  - а) деформация стопы, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного свода стопы;
  - б) состояние свода стопы после перенесенной травмы;
  - в) изменение формы стопы вследствие нарушения веществ;
  - г) функциональное состояние стопы.
6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
  - а) скоростно-силовых упражнений;
  - б) ведущего звена техники;
  - в) подвижных и спортивных игр;
  - г) прыжков в глубину.
7. Для увеличения мышечной массы, занимающиеся должны выполнять упражнения в следующем режиме:
  - а) с небольшими отягощениями и выполнения упражнений в количестве 25 раз и более;
  - б) с отягощениями, с которыми можно выполнить 8-12 раз повторений;
  - в) с максимальным отягощением и количеством повторений 1 -2 раза;
  - г) с весом собственного тела и количеством повторений более 30 раз.
8. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

год начала подготовки 2017

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособностей занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерство образования.
- г) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

9. Сила как двигательное качество, средство её развития:

- 1) метание диска (2 кг).
- 2) переворот боком (колесо).
- 3) 10-кратный прыжок с места.
- 4) стойка на руках.
- 5) жим штанги, лежа на гимнастической скамейке.
- б) равновесие на одной ноге «ласточка».

10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

11. В какой последовательности расположены олимпийские кольца в эмблеме Олимпийских игр?

- а) голубой, желтый, черный, зеленый, красный.
- б) желтый, красный, черный, зеленый, голубой.
- в) красный, зеленый, голубой, черный, желтый.
- г) зеленый, голубой, красный, желтый, черный.

12. Первые современные игры Олимпиады проводились в....

- а) 1896г.
- б) 1898г.
- в) 1900г.
- г) 1902г.

13. Инициатива создания Международного Олимпийского комитета и проведения первых Олимпийских игр современности принадлежат...

- а) Юлию Цезарю.
- б) Джорджу Вашингтону.
- в) Пьеру де Кубертену.
- г) Александру Македонскому.

14. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр?

- а) 10 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- б) 15 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- в) 15 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.
- г) 10 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.

15. Для занятия какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд./мин.?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятия общеукрепляющей направленности.
- г) для физических пауз и минуток.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тестовые задания)
---	---	---

1.	31(ОК-8)	1-15
2.	32(ОК-8)	1-15

### 7.3 Вопросы к зачету.

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания.
5. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Критерий эффективности здорового образа жизни.
8. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.
9. Методические принципы физического воспитания - сознательность, активность, индивидуализация. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки.
10. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
11. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
12. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность.
13. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности.
16. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Метод стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
21. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда.
23. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные

год начала подготовки 2017

требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.

24. Двигательный режим, критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.

25. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью.

26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педвузов.

27. Оздоровительная физическая культура - составная часть учебно-воспитательного процесса молодежи.

28. Туризм в системе физического воспитания молодежи. Формы и содержание туристской работы.

29. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, "Веселые старты", эстафеты, атлетическая гимнастика и др.

30. Современные формы и средства оздоровительной физической культуры: шейпинг, пилатес, фитбол-аэробика и др. виды фитнеса.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (вопросы к зачету)
1.	B1(ОК-8)	1-30
2.	B2(ОК-8)	1-30

#### **7.4 Задания для оценки умений, навыков, владений, опыта деятельности**

1. Назовите команды, необходимые для построения группы и управления строем на месте.
2. Объясните и покажите 3 любых общеразвивающих упражнения, дайте команды для их выполнения.
3. Приведите пример оформления комплекса утренней гимнастики.
4. Назовите и покажите 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и живота.
5. Перечислите и подайте команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции.
6. Приведите пример оформления протокола соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
7. Покажите, как правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.
8. Покажите способы контроля за своим самочувствием.
9. Назовите 2-3 специальных упражнения для бегуна на короткие дистанции.
10. Назовите обязанности судьи-стартера по легкой атлетике в беге.
11. Перечислите меры профилактики обморожений и травм во время занятий лыжным спортом.
12. Составьте комплекс подготовительных специальных упражнений во время занятий по волейболу.
13. Назовите средства и методы повышения умственной и физической работоспособности.
14. Перечислите основные методы самоконтроля.
15. Проанализируйте Вашу самостоятельную физическую подготовку (на основе дневника недельного двигательного режима).
16. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для себя (6-8 упр.).
17. Расскажите, как Вы организовали соревнования по любому виду спорта.
18. Расскажите и покажите действия с компасом при ориентации на местности.
19. Покажите одну из функциональных проб для определения своего самочувствия.
20. Приведите примеры упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
21. Назовите обязанности судьи в поле при проведении соревнований по баскетболу.
22. Назовите способы организации и проведения лыжной прогулки.

год начала подготовки 2017

23. Назовите способы поддержания оптимального двигательного режима студента.
24. Составьте план однодневного похода.
25. Оцените свое физическое состояние.
26. Составьте план спортивно-массового мероприятия в вузе.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (задачи по дисциплине)
1.	V1(ОК-8)	1-26
2.	V2(ОК-8)	1-26

### 7.5 Тесты физической подготовленности.

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: - бег 100 м (сек) - челночный бег 10x10 (сек)	15,7 29,5	16,0 30,0	17,0 31,0	17,9 32,0	18,7 33,0	13,2 27,0	13,8 27,5	14,0 28,5	14,3 29,5	14,6 30,0
2.Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.сек) - бег 3000 м (мин.сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
3.Тест на силовую подготовленность: - сгибание-разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
4.Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (тесты физ. подготовки)
1.	31, У1, V1(ОК-8)	1-4
2.	32, У2, V2(ОК-8)	1-4

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017 — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. Текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017 — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

### б) Дополнительная литература:

год начала подготовки 2017

1. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2005 (Гриф)
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008 (Гриф)
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017 — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: ++ 10 10 + 1 1 - -<http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
2. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -
4. Библиотека Российского государственного гуманитарного университета [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://liber.rsuh.ru/>
5. информационно-правовой портал «Гарант» [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
6. информационно-правовой портал «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
7. информационно-правовой портал «Кодекс» [www.kodeks.ru](http://www.kodeks.ru)
8. большой юридический словарь онлайн [www.law-enc.net](http://www.law-enc.net)
9. юридический словарь [www.legalterm.info](http://www.legalterm.info)
10. сайт Журнала российского права [www.norma-verlag.com](http://www.norma-verlag.com)

## **10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от » от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): доцент \_\_\_\_\_ О.С. Понарина  
(подпись)