

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(АНО ВО «РОСНОУ»)
ЕЛЕЦКИЙ ФИЛИАЛ**

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код и направление подготовки *40.03.01 Юриспруденция*

Уровень высшего образования – бакалавриат

Направленность (профиль): *Гражданско-правовой/Уголовно-правовой*

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«28» августа 2017, протокол № 1.

Заведующий кафедрой
д.ф.н., профессор В.И. Ильин



Елец, 2017

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», реализуемая в Елецком филиале АНО ВО "Российский новый университет" (далее – Институт), представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО), а также с учетом рекомендованной примерной образовательной программы.

В настоящей рабочей программе используются следующие сокращения:

ВО - высшее образование; ОК – общекультурные компетенции; ОПК - общепрофессиональные компетенции; ПК - профессиональные компетенции; ФГОС ВО - федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования; ООП – основная образовательная программа; ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

1.1. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 25 сентября 2015 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"»;
- Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата)»;
- Устав Университета и правила внутреннего распорядка обучающихся;
- Приказ ректора АНО ВО «Российский новый университет» от 01.09.2017 № 285/0 «Об утверждении Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин в АНО ВО «Российский новый университет», Приказ ректора АНО ВО «Российский новый университет» от 11.11.2015 № 78/0 «Об утверждении Положения об организации учебных занятий по физической культуре по программам бакалавриата».

риата и программам специалитета в АНО ВО «Российский новый университет», локальные акты Университета по разработке ООП и иные локальные акты Университета по организации деятельности кафедры физического воспитания.

1.2. Цели дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- Обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.
- Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.
- Формирование физической культуры личности.
- Укрепление здоровья.
- Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Цели дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» достигаются посредством педагогического процесса физического воспитания.

1.3. Основными задачами физического воспитания студентов являются:

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствование основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение на основе комплекса ГТО физической подготовленности выпускников к труду и послевузовской службе в Вооруженных Силах РФ;
- обеспечение знаний основ истории развития физической культуры и спорта;
- воспитание уверенности в своих силах.
- достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;
- обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- укрепление здоровья;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Цели дисциплины «Физическая культура и спорт» достигаются посредством педагогического процесса физического воспитания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) на учебных занятиях в виде лекций, практических (методических) занятий и самостоятельной работы обучающихся на 1 и 2 курсах. Дисциплина предполагает изучение 10 тем. Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на подготовку обучающихся к изучению дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен овладеть общекультурной компетенцией - *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)*.

Планируемые результаты освоения компетенций

| Компетенция | Показатели (планируемые) результаты обучения |
|---|---|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО (ОК-8-В1);- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) (ОК-8-В2);- владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре (ОК-8-В3);- владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой (ОК-8-В4). |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО (ОК-8-У1);-уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку (ОК-8-У2);- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств (ОК-8-У3);- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия) (ОК-8-У4). |
| | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни (ОК-8-З 1);- знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся (ОК-8-З 2);- знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО, гигиену занятий физической культурой и спортом (ОК-8-З3);- знать основы методики самостоятельных занятий (ОК-8-З4) |

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

год начала подготовки 2017

Дисциплина предполагает изучение 10 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общий объем учебной дисциплины

| № | Форма обучения | Семестр/сессия, курс | Общая трудоемкость | | в том числе контактная работа с преподавателем | | | | | | СР | Контроль | |
|----|----------------|----------------------|--------------------|---------|--|---|----|-----|-------|------|---------|----------|-----|
| | | | в з.е. | в часах | Всего | Л | ПР | КоР | зачет | Конс | экзамен | | |
| 1. | Заочная | уст. сессия, 1 курс | 2 | 72 | 36 | 4 | | | | | | 32 | |
| | | 2 сессия, 1 курс | 2 | 72 | 36 | | 2 | 1,7 | 0,3 | | | 28,3 | 3,7 |
| | | <i>Итого:</i> | 2 | 72 | 72 | 4 | 2 | 1,7 | 0,3 | | | 60,3 | 3,7 |
| 2. | Очно-заочная | 1 сессия, 1 курс | 2 | 72 | 72 | 4 | 6 | 1,7 | 0,3 | | | 60 | |
| | | <i>Итого:</i> | 2 | 72 | 72 | 4 | 6 | 1,7 | 0,3 | | | 53 | |

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

| №№ | Наименование разделов, тем учебных занятий | Всего часов | Контактная работа с преподавателем | | | | Самост. работа | Результаты обучения |
|---|--|-------------|------------------------------------|--------|----------|---------------|----------------|------------------------------|
| | | | Всего | лекции | семинары | практ. занят. | | |
| <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся</i> | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО | 4 | | 2 | | | 2 | ОК-8-3 1,2,3 |
| 2. | Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 4 | | 2 | | | 2 | ОК-8-3 2,3,4 |
| <i>Раздел 2. Методическая подготовка обучающихся</i> | | | | | | | | |
| 3. | Тема 3. Методика развития скоростных возможностей | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3 |
| 4. | Тема 4. Методика развития выносливости | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-У1,2,3,4 |
| 5. | Тема 5. Методика развития силы | 8 | | | | | 8 | ОК-8-В1,2,3 ОК-8-У1,2,3,4 |
| 6. | Тема 6. Методика развития гибкости | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3 |
| 7. | Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3 |
| 8. | Тема 8. Методика развития координационных способностей | 8 | | | | | 8 | ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3 |
| 9. | Тема 9. Методика овладения прикладными навыками | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3 |
| 10. | Тема 10. Методика | 8 | | | | 1 | 7 | ОК-8-В3,4 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

заочная форма

| №№ | Наименование разделов, тем учебных занятий | Всего часов | Контактная работа с преподавателем | | | | Самост. работа | Результаты обучения | |
|---|---|-------------|------------------------------------|--------|----------|---------------|----------------|------------------------------|--|
| | | | Всего | лекции | семинары | практ. занят. | | | |
| <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся</i> | | | | | | | | | |
| 11. | Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО | 8 | | 2 | | | 6 | OK-8-3 1,2,3 | |
| 12. | Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 8 | | 2 | | | 6 | OK-8-3 2,3,4 | |
| <i>Раздел 2. Методическая подготовка обучающихся</i> | | | | | | | | | |
| 13. | Тема 3. Методика развития скоростных возможностей | 6 | | | | | 6 | OK-8-У1,2,3,4 OK-8-В1,2,3 | |
| 14. | Тема 4. Методика развития выносливости | 6 | | | | | 6 | OK-8-У1,2,3,4 | |
| 15. | Тема 5. Методика развития силы | 7 | | | | 1 | 6 | OK-8-В1,2,3 OK-8-У1,2,3,4 | |
| 16. | Тема 6. Методика развития гибкости | 7 | | | | 1 | 6 | OK-8-У1,2,3,4 OK-8-В1,2,3 | |
| 17. | Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей | 6 | | | | | 6 | OK-8-У1,2,3,4 OK-8-В1,2,3 | |
| 18. | Тема 8. Методика развития координационных способностей | 6 | | | | | 6 | OK-8-У1,2,3,4 OK-8-В1,2,3 | |
| 19. | Тема 9. Методика овладения прикладными навыками | 7 | | | | | 7 | OK-8-У1,2,3,4 OK-8-В1,2,3 | |
| 20. | Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими | 7 | | | | | 7 | OK-8-В3,4 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | упражнениями | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

| № п/п | Наименование раздела, темы учебной дисциплины | Содержание раздела, темы |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся | | |
| 1. | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ ГТО | <p>Общие положения и понятия методики. Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 2. | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| Раздел 2. Практическая (методическая) подготовка обучающихся | | |
| 3 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ | <p>Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| 4 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ | <p>Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 5 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ | <p>Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 6 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ | <p>Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 7 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ | <p>Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 8 | МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ | <p>Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 9 | МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМИ НАВЫКАМИ | <p>Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Характеристика ознакомления. Ознакомление при самостоятельных занятиях. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подво-</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>дящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |
| 10 | <p>МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКОВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</p> | <p>Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p> |

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

Организация самостоятельной работы по теоретической подготовке студентов предполагает:

- обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины, междисциплинарных курсов и профессиональных модулей ООП;
- обеспечение учебно-методическими материалами внеаудиторной самостоятельной работы;
- обеспечение доступа каждого студента к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебной дисциплины;
- предоставление возможности оперативного обмена информацией с отечественными образовательными учреждениями, организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Самостоятельная работа включает в себя:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы;
- составление плана текста;
- графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- ознакомление с нормативными документами;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.) и др.;

- подготовка выступлений, сообщений, рефератов, докладов, презентаций, эссе;
- составление резюме;
- выполнение творческих работ по профессиональным модулям по специальности, учебных проектов, учебно-исследовательских работ с использованием баз данных, библиотечных фондов образовательного учреждения, ресурсов сети Интернет.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно. **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание 16 неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, представленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

Подготовка к зачету.

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия. Непосредственная подготовка к зачету осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Тщательно изучите формулировку каждого вопроса, вникните в его суть, составьте план ответа.

План ответа включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- обзор освещения вопроса в истории науки;
- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- факторы, логика и перспективы эволюции предмета;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности.

План ответа желательно развернуть, приложив к нему ссылки на первоисточники с характерными цитатами.

6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.

- 1 История развития физической культуры и спорта в России. (ОК-8-33)
- 2 История олимпийского движения в России. (ОК-8-33)
- 33 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. (ОК-8-31)
- 44 Общедидактические и специфические принципы профессиональноприкладной физической подготовки. (ОК-8-31)
- 55 Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы). (ОК-8-3 2)
- 66 Методика совершенствования физических качеств и способностей (быстроты). (ОК-8-32)
- 77 Методика совершенствования физических качеств и способностей (выносливости). (ОК-8-3 2)
- 88 Методика совершенствования физических качеств и способностей (гибкости). (ОК-8-3 2)
- 99 Методика совершенствования физических качеств и способностей (координационных способностей). (ОК-8-3 2)
- 10 10 Приобретение навыков в процессе занятий физическими упражнениями. (ОК-8-3 2)
- 11 11 Гигиена занятий физической культурой. (ОК-8-33)
- 12 12 Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. (ОК-8-33)
- 13 13 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений. (ОК-8-33)
- 14 14 Профилактика травматизма. Различные виды травм. (ОК-8-34)
- 15 15 Объективные и субъективные показатели самоконтроля. (ОК-8-34)
- 16 16 Методы проведения самоконтроля физических параметров. (ОК-8-34)

6.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

Организация самостоятельной работы по практической (методической) подготовке студентов предполагает:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы согласно тематическому плану;
- самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков.

Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы студентов

| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|------|--------------------------------|--|
| 1 | Утренняя гимнастика (зарядка) | 140 |

| | | |
|--|--|-----|
| 2 | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 3 | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов. | | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 1. для самостоятельного практического занятия

Тема 3. Методика развития скоростных возможностей.

Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели:

1. Развитие скоростных возможностей.

2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

Время: 2 академических часа (90 мин.)

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|--|--|
| Подготовительная часть – 20 мин. | | |
| 1 | Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.). | |
| 2 | Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20 метров. | В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать. |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| 1 | Бег со старта (под команду) в полную силу: 4-6 раз x 20-25 метров. | Отдых - 1-2 мин. |
| 2 | Бег со старта в полную силу: 4-6 раз x 30-50 м. | Отдых - 2-3 мин |
| 3 | Повторный бег: - 3-4 раза x 100 м; - 2-3 раза x 150 м | Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта. Скорость бега необходимо постепенно повышать на 0,5-1,0 секунду, начиная с 80-процентного уровня от максимума. Отдых между сериями: 10 – 15 мин., выполняются упражнения на растягивание и расслабление мышц. |
| 4 | Силовая тренировка: - выпрыгивание вверх из полуприседа 8-10 раз x 2-3 (или прыжки с места - 5-кратный x 5-6 раз); - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | |
| III. Заключительная часть – 10 мин. | | |
| | Медленный бег 400-1000 м, ходьба. | |
| 2 | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 2. для самостоятельного практического занятия

год начала подготовки 2017

Тема 3. Методика развития скоростных возможностей.

Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей. Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели:

1. Развитие скоростных возможностей.
2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|--|--|
| Подготовительная часть – 20 мин. | | |
| 1 | Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.). | |
| 2 | Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20 метров. | В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать. |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| 1 | Бег со старта предельно быстро: 3-6 раз x 20 -30 метров. Под команду. | Отдых - 1-2 мин. |
| 2 | Быстрый бег: 100 м x 1-2 раза с контролем времени. | Следить за ритмичной и согласованной работой рук и ног, и в целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут. |
| 3 | Бег с ускорением: 30-50 м x 2-3 раза. | Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта. |
| 4 | Быстрый бег: 200м x 1 раз, или 300 м x 1 раз с контролем времени преодоления дистанции. | Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать. |
| III. Заключительная часть – 10 мин. | | |
| | Медленный бег 400-1000 м, ходьба | |
| 2 | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 3. для самостоятельного практического занятия

Тема 4. Методика развития выносливости.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели:

1. Развитие общей выносливости.
2. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Подготовительная часть – 15 мин. | | |
| 1 | Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м. | |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| 2 | Общеразвивающие и специальноподготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса. | Особое внимание обратить на мышцы ног. |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| 1 | Равномерный бег 5 – 6 км. | <p>Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Выполнить упражнение без остановок:</p> <ol style="list-style-type: none"> Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные кнаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не "сбивались" в обуви. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не "горбитесь", прогнитесь в пояснице. |
| III. Заключительная часть – 15 мин. | | |
| 1 | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 4. для самостоятельного практического занятия

Тема: Тема 4. Методика развития выносливости.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие общей выносливости.

3. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.
4. Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|--|---|
| Подготовительная часть – 15 мин. | | |
| 1 | Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м. | |
| 2 | Общеразвивающие и специальноподготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса. | Особое внимание обратить на мышцы ног. |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| 1 | Равномерный бег 1 – 2 км. Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). | |
| 2 | Ускорения на отрезках последовательно 500 – 300 – 200 - 100 м чередуя с медленным бегом трусцой 200 – 300 м. | Скорость бега необходимо постепенно повышать, начиная с 50% - 60% уровня от максимума до 80% - 90% уровня от максимума. |
| 3 | Равномерный бег 1 – 2 км. | Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Вся беговая нагрузка выполняется без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные кнаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не "сбивались" в обуви. |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | | 3. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. 4. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не "горбитесь", прогнитесь в пояснице. |
| III. Заключительная часть – 15 мин. | | |
| 1 | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 5. для самостоятельного практического занятия

Тема: Тема 5. Методика развития силы.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели:

1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости.
2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|--|--|
| Подготовительная часть –20 мин. | | |
| 1 | 1.Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов. | |
| | 2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание. | |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| | 1.Подъем переворотом на перекладине: 2 x 3-10 раз. | Интервалы отдыха между подходами составляют 3 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине. |
| | 2.Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на руках: 2 x 8-15 раз. | Упражнения выполнять без махов и рывков. |
| | 3.Подтягивание на перекладине хватом снизу: 22 x 5-15 раз. | При напряжении мышц - делать выдох. |
| | 4.Подтягивание на перекладине хватом сверху: 2 x 5-10 раз. | Девушки выполняют на низкой перекладине. |
| | 5. Приседания на одной ноге: 2 x 5-10 раз (на каждую ногу). | |
| | 6. Разведение и сведение ног в положении "угол" в упоре на полу: 2 x 5-15 раз. | |
| | 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине: 2 x 15-20 раз. | |
| | 8.Разгибание туловища, лежа вниз лицом поперек скамьи: 2 x 10-15 раз. | |
| III. Заключительная часть – 10 мин. | | |
| | 1.Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 6. для самостоятельного практического занятия

Тема: Тема 5. Методика развития силы.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели:

1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости.
2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|---|--|
| I Подготовительная часть –20 мин. | | |
| 1 | 1. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов. | |
| | 2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание. | |
| II. Основная часть – 60 мин. | | |
| | 1.Подъем переворотом на перекладине: 2 x 3-10 раз. | Интервалы отдыха между подходами составляют 3 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине. |
| | 2.Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на руках: 2 x 8-15 раз. | Упражнения выполнять без махов и рывков. |
| | 3.Подтягивание на перекладине хватом снизу: 22 x 5-15 раз. | При напряжении мышц - делать выдох. |
| | 4.Подтягивание на перекладине хватом сверху: 2 x 5-10 раз. | Девушки выполняют на низкой перекладине. |
| | 5. Приседания на одной ноге: 2 x 5-10 раз (на каждую ногу). | |
| | 6. Разведение и сведение ног в положении "угол" в упоре на полу: 2 x 5-15 раз. | |
| | 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине: 2 x 15-20 раз. | |
| | 8.Разгибание туловища, лежа вниз лицом поперек скамьи: 2 x 10-15 раз. | |
| III. Заключительная часть – 10 мин. | | |
| | 1.Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. | |

ПЛАН-ЗАДАНИЕ 6.2. 7. для самостоятельного практического занятия.

Тема: Тема 6. Методика развития гибкости.

Код результата обучения: ОК-8-У1,2,3,4; ОК-8-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие гибкости.

2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

| №п/п | Содержание | Организационно-методические указания |
|-----------------------------------|---|--|
| I Подготовительная часть –20 мин. | | |
| 1 | Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов. | |
| | 2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы вперед-назад, затем наклоны и круговые движения вправо-влево. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам: круговые движения согнутых в локтях рук впередназад. | Повторять по 4-8 раз в каждую сторону. Повторять 8-12 раз. Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону. |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | <p>И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, концентрические круговые движения рук впередназад.</p> <p>И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на счет 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево.</p> <p>И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног.</p> <p>И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на счет 4 – смена положения ног прыжком.</p> <p>И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояссе: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на счет 4 - смена положения ног.</p> <p>И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.</p> | <p>Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.</p> <p>Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.</p> <p>Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.</p> <p>На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.</p> <p>Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.</p> <p>Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.</p> |
| II. Основная часть – 65 мин. | | |
| | 1. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. | Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 2 минут, а также как отдых до 1мин. после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса. |
| | 2. И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах. | Подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Удерживать конечное положение от 10 секунд до 2 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя). |
| | 3. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу; 3) вернуться в И.П. и медленно опуститься на спину. | Удерживать позу от 10 секунд до 2 минут. |
| | 4. И.П. - лежь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. | Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут. |
| | 5. И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: 1) согбая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру изнутри. 2) наклон вперед к правой ноге. Повторить в другую сторону. | Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут в каждую сторону |
| | 6. И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а | Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | пяtkи врoзь и сeсть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени. | |
| | 7. И.П. - сидя, ноги в сторону: наклон вперед. | Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут. |
| III. Заключительная часть – 5 мин. | | |
| | 1. Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. | |

Соотношение заданий с формируемыми показателями обучения

| Формируемая компетенция | Показатели сформированности компетенции | ФОС текущего контроля |
|---|--|---|
| | <p style="text-align: center;">Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО (ОК-8-В1); - владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) (ОК-8-В2); - владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре (ОК-8-В3); - владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой (ОК-8-В4). | Задание 6.2.1. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.2. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.3. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.4. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.5. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.6. (ОК-8-В1,2,3,4). Задание 6.2.7. (ОК-8-В1,2,3,4). |
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО (ОК-8-У1); -уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку (ОК-8-У2); - уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств (ОК-8-У3); - уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия) (ОК-8-У4). | Задание 6.2.1. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.2. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.3. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.4. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.5. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.6. (ОК-8-У1,2,3,4); Задание 6.2.7. (ОК-8-У1,2,3,4); |
| | <p style="text-align: center;">Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни (ОК-8-З 1); - знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся (ОК-8-З 2); - знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО, гигиену занятий физической культурой и спортом (ОК-8-З3); - знать основы методики самостоятельных занятий (ОК-8-З4) | Задание 6.1.1 (ОК-8-З3) Задание 6.1.2 (ОК-8-З3) Задание 6.1.3 (ОК-8-З1) Задание 6.1.4. (ОК-8-З1) Задание 6.1.5 (ОК-8-З 2) Задание 6.1.6 (ОК-8-З2) Задание 6.1.7 (ОК-8-З 2) Задание 6.1.8 (ОК-8-З 2) Задание 6.1.9 (ОК-8-З 2) Задание 6.1.10 (ОК-8-З 2) Задание 6.1.14 (ОК-8-З4) Задание 6.1.15 (ОК-8-З4) |

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

В процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» оцениваются знания, умения и навыки, сформированные в рамках общекультурной компетенции ОК-8 (Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

7.1.1 Задания для оценки знаний

| № п/п | Формируемая компетенция | Показатели результата обучения | ФОС текущего контроля |
|-------|--|------------------------------------|---|
| 1 | | OK-8-31, OK-8-32, OK-8-33, OK-8-34 | Устный опрос. Задания для самостоятельной работы 1-16 |
| 2 | | OK-8-У1, OK-8-У2, OK-8-У3, OK-8-У4 | Методические задания 1-7. Задания для самостоятельной работы 17-23. |
| 3 | Способностью использовать методы и средства физической ОК-8-31, OK-8-32, OK-8-33, OK-8-34 Устный опрос. Задания для самостоятельной работы 1-16. 25 2 культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (OK-8) | OK-8-У1, OK-8-У2, OK-8-У3, OK-8-У4 | Методические задания 1-7. Задания для самостоятельной работы 17-23. |

7.2. Средства оценивания в ходе текущего контроля

7.2.1. Устный опрос используется как вид контроля и метод оценивания формируемых элементов компетенции (качества их формирования) в рамках текущего контроля.

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, т.к. при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения со студентом. Воспитательная функция устного опроса имеет ряд важных аспектов: нравственный (честная сдача зачета), дисциплинирующий (систематизация материала при ответе), дидактический (лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др.

Обучающая функция устного опроса состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий.

Устный опрос обладает также мотивирующей функцией: правильно организованный опрос стимулирует учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Критерии оценки теоретической подготовленности студентов

| Оценка | Характеристики ответа студента |
|------------------|---|
| «отлично» | студент демонстрирует глубокие знания базовых положений прикладной физической культуры; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на поставленный вопрос; опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умеет показать причинно-следственные связи явлений; делает выводы и обобщения; убедительно аргументирует собственную позицию. |

| | |
|------------------------------|---|
| «хорошо» | студент показывает знание базовых положений прикладной физической культуры, но не в полном объеме; -студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; не допускает существенных неточностей; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются |
| «удовлетворительно» | показываются знания лишь отдельных базовых положений прикладной физической культуры; тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; при ответе нарушается последовательность изложения материала; неполно раскрываются причинно-следственные связи, испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам. |
| «неудовлетворительно» | - не демонстрирует систему знаний базовых положений прикладной физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении; - студент не усвоил значительной части проблемы; - излагает материал непоследовательно; - не может дать анализ излагаемого материала; испытывает трудности в практическом применении знаний; не формулирует выводы и обобщения. |

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Средства физического совершенствования студентов.
2. Методы и приемы физического совершенствования студентов.
3. Методика формирования двигательных навыков.
4. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
5. Сущность понятия «Здоровье».
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
9. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
10. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.
11. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
12. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
13. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
14. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
15. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
17. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
18. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
20. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными

год начала подготовки 2017

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.

21. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
22. Методика развития выносливости.
23. Методика развития гибкости и координационных способностей.
24. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.

7.2.2. Методическое задание используется как вид контроля и метод оценивания формируемых элементов компетенции (качества их формирования) в рамках текущего контроля.

Выполнение методического задания студентами проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к студенту, рассчитывает занимающихся на пары. Студенты выполняют в парах, поочередно, методическое задание.

По результатам выполнения методических заданий у студентов формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

Методические задания используются для оценки сформированных умений, навыков и приобретенного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Критерии оценки методической подготовленности студентов

| Оценка | Характеристики ответа студента |
|-----------------------|--|
| «отлично» | <ul style="list-style-type: none">- студент самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу;- уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры. |
| «хорошо» | <ul style="list-style-type: none">- студент самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу;- уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал несущественные ошибки. |
| «удовлетворительно» | <ul style="list-style-type: none">- студент в основном решил учебно-профессиональную задачу;- излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал существенные ошибки. |
| «неудовлетворительно» | студент не решил учебно-профессиональную задачу. |

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Задание №1

Выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО (по заданию преподавателя).
Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет разминку (последовательность выполнения упражнений сверху вниз);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №2

Провести утреннюю физическую зарядку.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет УФЗ (направленность УФЗ по команде преподавателя);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №3

Провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств (силы,

год начала подготовки 2017

быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку упражнения (методы - повторный, круговой, соревновательный, эстафеты);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №4

Привести в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь.

Порядок выполнения: Студент (по команде преподавателя) приводит в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь (оценивается в процессе всех занятий).

Задание №5

Провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действий).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку – многократное выполнение упражнения (последовательность выполнения: в медленном темпе, в убыстряющемся темпе, в «боевом» темпе, в сочетании с различными упражнениями, приемами и действиями);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №6

Измерение показателей объективного и субъективного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет измерение у 2-го номера частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, веса тела и др. показателей объективного контроля, смена мест занимающихся по команде преподавателя;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №7

Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер проводит опрос показателей субъективных контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения и дает рекомендации ;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

7.3. ФОС для промежуточной аттестации:

- виды испытаний (тесты);
- письменная работа (реферат).

Виды испытаний (тесты) используется как основной вид текущего контроля и метод оценивания элементов формируемой компетенции (качества ее формирования) в процессе дисциплины в рамках контроля: **зачет**.

Общая оценка по дисциплине выставляется: «зачтено» / «не зачтено».

«Зачтено» - если выполнены 6 нормативов не ниже, чем на оценку «удовлетворительно».

«Не зачтено» - если не выполнены 6 нормативов не ниже, чем на оценку «удовлетворительно».

Студентам, прошедшим тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в центрах тестирования и представившим на кафедру физического воспитания учетную карточку для учета выполнения государственных требований ГТО, заверенную центром тестирования, при условии выполне-

год начала подготовки 2017

ния требований программы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», выставляется оценка «зачтено».

Студентам, освоившим определенный вид физкультурно-спортивной деятельности в спортивных командах, при условии выполнения ими требований программы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», выставляется оценка «зачтено».

Промежуточная аттестация студента, освоившего часть образовательной программы в другом вузе, в том числе зарубежном, осуществляется путем перезачета результатов экзаменов и зачетов, сданных в другом вузе в соответствии с локальными актами Университета. Результатирующие оценки определяются в каждом таком случае индивидуально.

Виды испытаний (тесты) и нормативы прикладной физической культуры **МУЖЧИНЫ**

| п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|-----|--|---|---|---|
| | | «Удовлетворительно»/ соответствует ГТО «Бронзовый знак» | «Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак» | «Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак» |
| . | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| . | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 |
| . | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 |
| . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | 6 | 7 | 13 |
| . | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 |
| . | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| . | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| . | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 |

ЖЕНЩИНЫ

| п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|-----|--|---|---|---|
| | | «Удовлетворительно»/ соответствует ГТО «Бронзовый знак» | «Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак» | «Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак» |
| . | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| . | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 |
| . | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 |

| | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 |
| . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | 8 | 11 | 16 |
| . | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |
| . | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 |
| . | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 |
| . | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| . | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |

Описание тестов и порядок выполнения

Бег на 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на 2 и 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Кросс по пересеченной местности на 3 и 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников — 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного

положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками маты;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимна-

стической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Метание мяча и спортивного снаряда

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 500 г (для девушек) и 700 г (для юношей).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Освобождение студентов от занятий по физической культуре после перенесенных болезней и травм осуществляется по заключению врача и является временной мерой, не освобождающей от сдачи контрольных нормативов и зачетов, которые сдаются в сроки, устанавливаемые учебным планом и расписанием занятий.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий или на длительный срок (отнесенные к подготовительной или специальной медицинской группе), представляют реферат по избранному виду спорта по утвержденной тематике или выполняют тестовые задания.

7.3.1. Письменная работа (реферат) используется как вид контроля и метод оценивания формируемой компетенции (качества ее формирования) в рамках формы контроля: **зачет**. Письменную работу (реферат) выполняют студенты заочной формы обучения, а также студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий.

Объем реферата может достигать 10–15 с.; время, отводимое на его подготовку – от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом 5 – 15 литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Структура реферата: введение, 2 – 3 раздела, заключение, список литературы.

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую литературу.

Проверку подготовленного реферата проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку: «зачтено/не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется при оценке не ниже критерия «удовлетворительно».

Критерии оценки реферата

| Оценка | Характеристики ответа студента |
|-----------------------|---|
| «отлично» | <ul style="list-style-type: none">- студент демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры;- твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- делает выводы и обобщения;- убедительно аргументирует собственную позицию;- правильно оформляет письменную работу. |
| «хорошо» | <ul style="list-style-type: none">студент показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме;усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются;- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы. |
| «удовлетворительно» | <ul style="list-style-type: none">- студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры;- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- допускает существенные ошибки и неточности;- нарушается последовательность изложения материала;- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;- имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы. |
| «неудовлетворительно» | <ul style="list-style-type: none">- студент не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;- тема не раскрыта;- излагает материал непоследовательно;- не формулирует выводы и обобщения;- имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы. |

Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом 5 – 15 литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Структура реферата: введение, 2 – 3 раздела, заключение, список литературы.

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую литературу.

Проверку подготовленного реферата проводит преподаватель кафедры физического

год начала подготовки 2017

го воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку: «зачтено/не зачтено». Оценка

«зачтено» выставляется при оценке не ниже критерия «удовлетворительно».

Критерии оценки реферата

| Оценка | Характеристики ответа студента |
|-----------------------|---|
| «отлично» | <ul style="list-style-type: none">- студент демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры;- твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- делает выводы и обобщения;- убедительно аргументирует собственную позицию;- правильно оформляет письменную работу. |
| «хорошо» | <p>студент показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме;</p> <p>усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none">- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются;- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы. |
| «удовлетворительно» | <ul style="list-style-type: none">- студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры;- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- допускает существенные ошибки и неточности;- нарушается последовательность изложения материала;- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;- имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы. |
| «неудовлетворительно» | <ul style="list-style-type: none">- студент не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;- тема не раскрыта;- излагает материал непоследовательно;- не формулирует выводы и обобщения;- имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы. |

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения и развития спорта.
2. История олимпийских игр.
3. Спорт в современном мире.
4. Система физического воспитания в современной России.
5. История олимпийского движения и современный спорт.
6. Олимпийское воспитание.
7. История видов спорта.

8. Формирование физической культуры личности.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Принципы физической подготовки.
11. Спорт в жизни студенческой молодежи.
12. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
13. Воздействие физических упражнений на организм человека.
14. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
15. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
16. Здоровый образ жизни и его составляющие.
17. Двигательная активность и здоровый образ жизни.
18. Основы методики физической подготовки.
19. Методы физического воспитания.
20. Общедидактические и специфические методы физической подготовки.
21. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
22. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
23. Методика формирования двигательных навыков в спорте (по выбору студента).
24. Средства и методы совершенствования силы в спорте (по выбору студента).
25. Средства и методы совершенствования быстроты в спорте (по выбору студента).
26. Средства и методы совершенствования выносливости в спорте (по выбору студента).
27. Средства и методы совершенствования гибкости в спорте (по выбору студента).
28. Средства и методы совершенствования координационных способностей в спорте (по выбору студента).
29. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека.
30. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика, ушу, тайбо, хатхайога, упражнения на выносливость и др.).
31. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
32. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).

7.4. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Показатели и критерии оценивания компетенции ОК-8 (Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

| Ожидаемые результаты обучения | Код результата обучения | Семестр обучения | Вид контроля, аттестации | Формы оценочных средств |
|---|-------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|
| Знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления | ОК-8-31 | 1 | Текущий контроль | Устный Опрос Т.1 |

| | | | | |
|--|----------|-----|--|--|
| в социуме и личной жизни | | | | |
| Знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни | OK-8-31 | 1 | Текущий контроль | Устный Опрос Т.1 |
| Владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) | OK-8-B1 | 1,2 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация (зачет) | Виды испытаний (тесты) физической подготовленности |
| Знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся | OK-8-3 2 | 1 | Текущий контроль | Устный опрос Т.1 |
| Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку | OK-8-У2 | 1 | Текущий контроль | Методическое Задание № 2 |
| Владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) | OK-8-B2 | 2 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация (зачет) | Виды испытаний (тесты) физической подготовленности |
| Знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО. Гигиену занятий физической культурой и спортом. | OK-8-33 | 1 | Текущий контроль | Устный опрос Т.1 |
| Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств | OK-8-У3 | 2 | Текущий контроль | Методическое Задание № 3 |
| Владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре | OK-8-B3 | 2 | Текущий контроль | Методическое Задание № 4 |
| Знать основы методики самостоятельных занятий. | OK-8-34 | 2 | Текущий контроль | Устный опрос Т.2 |
| Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия) | OK-8-У4 | 2 | Текущий контроль | Методическое Задание № 5 |
| Владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой | OK-8-B4 | 2 | Текущий контроль | Методическое Задание № 6, 7 |

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

а) Основная

1. 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>

2. 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>

б) дополнительная литература:

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. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики.

2. <http://www.mosport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно- методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

6. www.sportday.ru – компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости спорта).

7. <https://ru.wikipedia.org> – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).

8. <http://olympic.ru/> – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».

9. olympic.org – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

10. olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html – портал Олимпийское движение/ МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).

11. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиагалерея, гlosсарий, контакты, вопрос-ответ.

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 оснащенности 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.

Особый порядок освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

Специальная медицинская группа (СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но не освобожденные от практических занятий в полной мере.

В специальной медицинской группе процесс физического воспитания направлен на решение как общих, так и специальных задач: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов; профилактика и устранение различных функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов жизненных и профессионально-прикладных навыков и умений; обеспечение их психофизической готовности к будущей профессии.

Программа обучения этого отделения включает теоретический и методико-практический материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Практические (учебно-оздоровительные) занятия имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и проводятся с учетом физического состояния и функциональных возможностей студентов. При выборе средств и методов общей и специально-оздоровительной физической подготовки учитываются показания и противопоказания в применении физических упражнений, а также различные по формам и степени отклонения в состоянии здоровья студентов, занимающихся в одной учебной группе. Все это требует более внимательного отношения к регулированию индивидуальных физических нагрузок, как со стороны преподавателя, так и самого студента.

Содержание учебно-оздоровительных занятий составляют средства общей физиче-

ской подготовки из легкой атлетики, гимнастики и специальной подготовки с использованием элементов спортивных и подвижных игр, а также специальных средств устранения отклонений в состоянии здоровья и по профилактике наиболее характерных для группы заболеваний. В процессе учебных занятий студенты приобретают опыт коррекции и совершенствования индивидуального физического развития, двигательных способностей и психофизических качеств, осваивают жизненно необходимые навыки, формируют устойчивое положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти занятия направлены также на обеспечение недельного минимума двигательной активности и оптимального уровня функциональной подготовленности каждого студента учебной группы.

При реализации средств физического воспитания в специальной группе необходимо соблюдать следующие принципы физкультурно-оздоровительной тренировки: индивидуальности и доступности (учет пола, характера заболевания и отклонений в состоянии здоровья и др.); регулярность занятий и систематичность средств (подбор специальных упражнений и последовательность их применения); постепенность увеличения физической нагрузки (нагрузка должна усложняться, но с учетом функциональных возможностей и физической подготовленности студента).

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особенно важно сочетание оптимальных физических нагрузок (адекватных возможностям организма) с закаливанием организма. Такие занятия повышают общую физическую подготовленность, способствует нормализации функционального состояния и обменных процессов, ведут к предупреждению простудных заболеваний.

На студентах специальных групп пагубно сказывается гиподинамия (ограничение двигательной активности). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности организма, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические занятия физическими упражнениями (обязательные учебные и дополнительные самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика и др. формы) могут нормализовать функциональное состояние студента, способствовать профилактике заболевания или его выздоровлению.

Учебно-оздоровительное занятие по специальной подготовке состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от уровня методических знаний и умений у студентов, состояния здоровья и наиболее характерных для группы заболеваний. В подготовительной части выполняются: ходьба, бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для устранения различных отклонений в состоянии здоровья (патологии), подвижные игры, элементы спортивных игр; в заключительной части - ходьба, упражнения на релаксацию, дыхательные и пр.

Преподаватель, ведущий занятия со специальной группой должен иметь знания по основам патологии и профилактическому влиянию физических упражнений на организм при различных заболеваниях. Он обязан соблюдать рекомендации врача, поставившего студенту диагноз, при планировании физической нагрузки учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя в процессе всех занятий - постоянно вести контроль (пульса, частоты дыхания, внешних признаков утомления и др.) переносимости физических нагрузок занимающимися.

Проверка величины нагрузок и адекватности применяемых средств осуществляется путем подсчета пульса (ЧСС) в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 с. до начала занятия, в начале занятия и в конце каждой его части. На основании полученных данных чертят физиологическую кривую занятия. При этом по горизонтали отмечают продолжительность каждой части занятия, по вертикали – реакцию сердечно-сосудистой системы (ЧСС) на физическую нагрузку.

При проведении занятий со студентами СМГ важен постоянный врачебной кон-

год начала подготовки 2017

троль. Сами студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Внешние признаки утомления (переутомления)

| Признаки | Проявления |
|----------------------|--|
| Окраска кожи | Покраснение или побледнение |
| Потливость | Резкая, чрезмерная, общая |
| Координация движений | Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении физических упражнений и пр. |
| Внимание | Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия команд (объяснений преподавателя), показа упражнений и др. |
| Дыхание | Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др. |
| Самочувствие | Плохое, нежелание заниматься и пр. |

Примерный дневник самоконтроля

Ф.И.О., возраст, курс, факультет

| Объективные и субъективные данные | Дата (или число месяца) | |
|--|---|--------------------|
| | 6.10.2019 г. | 2,3,4,5,6, ..., 31 |
| Самочувствие Сон Аппетит Пульс в минуту: - лежа утром; - стоя утром; - до занятия физическими упражнениями; - после занятия физическими упражнениями; - стоя вечером. Вес до занятия и после занятия Физическая нагрузка Нарушения режима Болевые ощущения Другие показатели | хорошее 8 ч, хороший хороший 62 72 74 94 76 65.0 64.1 Ходьба (прогулка) 5 км. нет нет | |

Основные средства общей физической и специальной подготовки для укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Средства физической культуры, применяемые в специальных группах, отличаются от основного отделения лишь методикой в зависимости от вида ограничения состояния здоровья или типа заболевания.

Для студентов с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы** желательны занятия на улице (свежем воздухе), в парковой зоне, где возможно сочетание выполнения физических упражнений с закаливанием. Занятие строиться так, чтобы преобладали циклические упражнения (ходьба, оздоровительный бег, лыжные прогулки и т.п.), в зимнее время следить, чтобы дыхание осуществлялось через нос. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.

В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студентов. В осенний и весенний периоды- показана витаминизация (особенно витамины С и Е).

Занятия со студентами, имеющими заболевания **органов дыхания**, лучше проводить на свежем воздухе, в зимнее время - в проветренном помещении. В содержание занятий

год начала подготовки 2017

включаются дозированная ходьба и бег, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и др. На занятиях в спортивном зале акцент делается на правильном ритмичном дыхании, а также на дыхании с акцентом на выдохе (бронхиальная астма и др.).

Для предупреждения дефектов **осанки** и приостановке прогрессирования **сколиоза** необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями: утренняя гимнастика, упражнения с гимнастической палкой, резиновыми бинтами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями, специальные упражнения у гимнастической стенки и др. Исключаются упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями и др. весом. В занятие включают подвижные игры, элементы спортивных игр, ходьбу различным способами, прогулки на лыжах и др.

Со студентами, имеющими заболевания **органов пищеварения**, занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Больше включать общеразвивающих упражнений в положении сидя и лежа с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

В содержании занятий со студентами, имеющими болезни **почек и мочевых путей**, в период ремиссии включаются те же средства, что и при заболеваниях органов пищеварения. В осенне-зимний период следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезни. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

При **болезнях суставов** (артриты и артрозы) роль специальной тренировки в период ремиссии особенно велика, но выполнение упражнений

недолжно сопровождаться болевыми ощущениями. При артритах в занятия включают ходьбу пешком и на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с гантелями, палками в положении лежа и сидя. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажерах, а также применяемые при артритах упражнения.

В зависимости от степени **близорукости** (при миопии более -5) противопоказаны упражнения по поднятию тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения. В этом случае показаны ходьба, медленные бег, ходьба на лыжах и др.

Специальные упражнения лучше выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими упражнениями на свежем воздухе.

Студенты, полностью освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, зачисляются в специальную медицинскую группу лечебной физической культуры (ЛФК) и занимаются физическими упражнениями по месту лечения или проживания.

Для студентов из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по их заявлению кафедра физического воспитания разрабатывает индивидуальную программу по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В институте созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа студентов с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов).

Автор (составитель): доцент О. С. Понарина

(подпись)

**Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 Юриспруденция, реализуемая в АНО ВО "Российский новый университет" (далее – Университет), представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО), а также с учетом рекомендованной примерной образовательной программы.

В настоящей рабочей программе используются следующие сокращения:

ВО - высшее образование; ОК – общекультурные компетенции; ОПК - общепрофессиональные компетенции; ПК - профессиональные компетенции; ФГОС ВО - федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования; ООП – основная образовательная программа; ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

В результате освоения дисциплины обучающийся по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция должен овладеть профессиональными компетенциями – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).