год начала подготовки 2019

АНО ВО «Российский новый университет»

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

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Спортивная подготовка
(наименование учебной дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика
(код и направление подготовки/специальности)

Прикладная информатика в экономике
(код и направление подготовки/специальности, в случаях, если программа разработана для разных направлений подготовки/специальностей)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «22» января 2019, протокол № 5.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин

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

Елец
2019

год начала подготовки 2019

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина «Спортивная подготовка» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладная информатика в экономике» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки № 922 от 19.09.2017 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по концептуальному, функциональному и логическому проектированию систем среднего и крупного масштаба и сложности, планированию разработки или восстановления требований к системе, анализу проблемной ситуации заинтересованных лиц, разработке бизнес-требований заинтересованных лиц, постановки целей создания системы, разработки концепции системы и технического задания на систему, организации оценки соответствия требованиям существующих систем и их аналогов, представлению концепции, технического задания на систему и изменений в них заинтересованным лицам, организации согласования требований к системе, разработке шаблонов документов требований, постановке задачи на разработку требований к подсистемам и контроль их качества, сопровождению приемочных испытаний и ввода в эксплуатацию системы, обработке запросов на изменение требований к системе, определенных профессиональным стандартом «Системный аналитик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.10.2014 N 809н (Регистрационный номер №34882).

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Спортивная подготовка» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Спортивная подготовка» реализуется в рамках «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине «Спортивная подготовка» предшествует изучение дисциплины «Физическая культура и спорт».

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением практических занятий игровым методом, проведением эстафет и выполнением коллективных упражнений, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть универсальной компетенцией - УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

год начала подготовки 2019

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Соотнесение показателей обучения дисциплины с индикаторами достижения компетенций	
		Код показателя результатов обучения	Код индикатора компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:**		
	- знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни	УК-7-З 1	И-УК-7.1
	- знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	УК-7-З 2	И-УК-7.2.
	- знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО, гигиену занятий физической культурой и спортом	УК-7-З3	И-УК-7.1
	- знать основы методики самостоятельных занятий	УК-7-З4	И-УК-7.2.
	Уметь:		
	- уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО	УК-7-У1	И-УК-7.3.
	- уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	УК-7-У2	И-УК-7.3.
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств	УК-7-У3	И-УК-7.4.
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	УК-7-У4	И-УК-7.4.
	Владеть:		
	- владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО	УК-7-В1	И-УК-7.5.
	- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	УК-7-В2	И-УК-7.5.
	- владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре	УК-7-В3	И-УК-7.5.
	- владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой	УК-7-В4	И-УК-7.5.

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

4.1. Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт-роль
			в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	КоР	З		
1.	**Заочная**	1 сессия, 1курс		46	4	4				42	
		2 сессия, 1курс		46	6		4	1,7	0,3	36,3	3,7
		1 сессия, 2курс		46						46	

год начала подготовки 2019

		2 сессия, 2курс		46						46	
		1 сессия, 3курс		48						48	
		2 сессия, 3курс		48						48	
		1 сессия, 4курс		48	2			1,7	0,3	42,3	3,7
		Всего:		**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**

Дисциплина предполагает изучение 8 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единицы (328 часов).

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

а) заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек	Пр.	КоР	З			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
1.	**Атлетическая гимнастика:**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние атлетической гимнастики.	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология атлетической гимнастики. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений атлетической гимнастики	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств атлетической гимнастики в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
2.	**Гиревой спорт:**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и	16,6						16,6		УК-7-З1

	современное состояние гиревого спорта									
	Тема 2. Классификация и терминология гиревого спорта. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях гиревым спортом	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гиревого спорта	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств гиревого спорта в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
3.	**Спортивные игры (волейбол):**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние волейбола	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология волейбола. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях волейболом	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием волейбола	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств волейбола в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО)	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
4.	**Спортивные игры**									

	(баскетбол):									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние баскетбола	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология баскетбола. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях баскетболом	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием баскетбола	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств баскетбола в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО)	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
5.	**Спортивные игры (настольный теннис):**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние настольного тенниса	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология настольного тенниса. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях настольным теннисом	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием настольного тенниса	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств настольного тенниса в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей	24						24		УК-7-В1,2

	физической подготовки (нормативов ГТО)									
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
6.	**Спортивные игры (мини-футбол)**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние мини-футбола	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология мини-футбола. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях мини-футболом	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием мини-футбола	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств мини-футбола в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО)	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
7.	**Спортивные игры (дартс)**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние дартс	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология дартс. Правила проведения соревнований	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях дартс	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием дартс	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств дартс в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение	24						24		УК-7-В1,2

	нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО)									
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	
8.	**Многоборье ГТО**									
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	16,6						16,6		УК-7-З1
	Тема 2. Классификация и терминология. Правила проведения фестивалей ГТО среди обучающихся образовательных организаций	10						10		УК-7-З2
	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	156	6	2	4			150		УК-7-У1,2,3,4 УК-7-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях многоборьем ГТО	25						25		УК-7-З3
	Тема 5. Участие в соревнованиях и фестивалях	24						24		УК-7-В1,2,3 УК-7-З2
	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений комплекса ГТО	16						16		УК-7-В4
	Тема 7. Использование средств комплекса ГТО в рекреационной деятельности	45	2	2				43		УК-7-З4 УК-7-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	24						24		УК-7-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
	ИТОГО	**328**	**12**	**4**	**4**	**3,4**	**0,6**	**308,6**	**7,4**	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Содержание учебной дисциплины «Спортивная подготовка» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие содержание теоретического, практического и контрольного учебного материала:

– овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

– развитие физических, морально-волевых и психологических качеств средствами и методами физической культуры;

– влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– гигиена занятий физической культурой;

– основные методы контроля физического состояния при занятиях различными базовыми физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

– основы методики самостоятельных занятий;

– основы истории развития физической культуры и спорта;

Учебный материал в каждой дидактической единице представлен в следующих разделах и подразделах программы:

– ***теоретическая подготовка обучающихся***, формирующая мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

– ***практическая подготовка обучающихся (учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях),*** направленная на совершенствование жизненно и профессионально-важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков, а также содействующего развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, формированию качеств и свойств личности;

– ***практическая (методическая) подготовка обучающихся***, обеспечивающая овладение методами и способами базовой физкультурно-спортивной деятельности для достижение учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

– ***текущий контроль и промежуточная аттестация***, определяющие дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Для повышения физической подготовленности и спортивного мастерства каждый студент имеет право выбрать для занятий одну из дисциплин **по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности:** атлетическая гимнастика (гиревой спорт), плавание, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, дартс), многоборье ГТО.

На практических (учебно-тренировочных) занятиях в спортивных секциях студенты повышают уровень физической подготовленности, спортивного мастерства в избранном виде спорта и готовятся к **выполнению норм ГТО.** Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

5.1. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по атлетической гимнастике

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние атлетической гимнастики

Историческая справка о возникновении и развитии атлетической гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи атлетической гимнастики. Методические особенности атлетической гимнастики. Классификация видов атлетической гимнастики.

Тема 2. Классификация и терминология атлетической гимнастики. Правила проведения соревнований

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с тяжестями. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

год начала подготовки 2019

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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности занятий атлетической гимнастикой и при проведении соревнований.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений атлетической гимнастики

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики).

Тема 7. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности

Использование средств атлетической гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.2. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по гиревому спорту

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние гиревого спорта

Историческая справка о возникновении и развитии гиревого спорта. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гиревого спорта. Методические особенности гиревого спорта. Классификация видов гиревого спорта.

Тема 2. Классификация и терминология гиревого спорта. Правила проведения соревнований

Изучение правил соревнований, разрядных норм и требований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях гиревым спортом

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений с гирями. Меры безопасности занятий гиревым спортом и при проведении соревнований.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гиревого спорта

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гиревого спорта.

Тема 7. Использование средств гиревого спорта в рекреационной деятельности

Использование средств гиревого спорта в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.3.Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по волейболу

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры - волейбол

История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. История, возникновение и развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.

Тема 2. Классификация и терминология спортивной игры – волейбол. Правила проведения соревнований

Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов игры в нападении и защите в спортивной игре. Методика обучения техническим приемам игры. Средства и методы обучения. Контроль практических умений и навыков. Понятие тактика игры, тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям.

год начала подготовки 2019

Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Особенности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. 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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми

Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр

Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов). Контроль теоретических знаний.

Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры
как средство рекреации.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.4.Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по баскетболу

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры – баскетбол

История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. История, возникновение и развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.

Тема 2. Классификация и терминология спортивной игры – баскетбол. Правила проведения соревнований

Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов игры в нападении и защите в спортивной игре. Методика обучения техническим приемам игры.

Средства и методы обучения. Контроль практических умений и навыков. Понятие тактика игры, тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям
Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Особенности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. 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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми

Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр

Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов). Контроль теоретических знаний.

Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.5.Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по настольному теннису

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры – настольный теннис

История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. История, возникновение и развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.

Тема 2. Классификация и терминология спортивной игры – настольный теннис. Правила проведения соревнований

Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов игры в нападении и защите в спортивной игре. Методика обучения техническим приемам игры. Средства и методы обучения. Контроль практических умений и навыков. Понятие тактика игры, тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям. Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Особенности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. 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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми

Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр

Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов). Контроль теоретических знаний.

Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.6.Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по мини-футболу

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры – мини-футбол

История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. История, возникновение и развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.

Тема 2. Классификация и терминология спортивной игры – мини-футбол. Правила проведения соревнований

Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов игры в нападении и защите в спортивной игре. Методика обучения техническим приемам игры. Средства и методы обучения. Контроль практических умений и навыков. Понятие тактика игры, тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям. Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Особенности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. 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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми

Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр

Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов). Контроль теоретических знаний.

Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.7.Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по дартс

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры – дартс

История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. История, возникновение и развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.

Тема 2. Классификация и терминология спортивной игры – дартс. Правила проведения соревнований

год начала подготовки 2019

Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов игры в нападении и защите в спортивной игре. Методика обучения техническим приемам игры. Средства и методы обучения. Контроль практических умений и навыков. Понятие тактика игры, тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям. Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Особенности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. 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).

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми

Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр.

Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов). Контроль теоретических знаний.

Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

5.8. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по многоборью ГТО

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние

История, возникновение, развитие и современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Классификация и терминология ГТО. Правила проведения соревнований и фестивалей

Классификация и терминология. Правила проведения фестивалей ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Бег на короткие (60 м) и длинные (1500 и 2000 м) дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике метания мяча 150 г. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) и подтягивание (юноши) в течение 3 мин. Плавание 50 м. Стрельба из положения сидя (или стоя) с опорой локтей о стол и с упора для винтовки (дистанция 10 м, из пневматической винтовки с открытым прицелом). Выполнение практических нормативов. Тренировка эстафеты ГТО.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях многоборьем ГТО

Обеспечение безопасности на занятиях в беге, в метаниях, в кроссовых пробегах, на занятиях по плаванию и стрельбе, на соревнованиях и фестивалях комплекса ГТО.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега, ходьбы и плавания

Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики и плавания.

Тема 7. Использование многоборья ГТО в рекреационной деятельности

Привлечение обучающихся к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; подбор адекватных поставленным задачам средств, методов и форм рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся. Способствовать осознанному использованию комплекса ГТО для восстановления и укрепления здоровья. Приобщения к здоровому образу жизни.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, плавание на 50 м.

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

6.1. Организация самостоятельной работы **по теоретической подготовке** студентов предполагает:

обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины;

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 по закреплению знаний 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; 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 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, проставленными 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.

Организация самостоятельной работы **по практической подготовке** студентов предполагает:

– самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теории и методике спортивной тренировки;

– самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков;

– самостоятельные занятия в целях повышения уровня технической подготовленности по избранному виду базовой физкультурно-спортивной деятельности;

– сдача норм ГТО в центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов).

Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы студентов

Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
Утренняя гимнастика (зарядка)	140
Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
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	

Подготовка к зачету

Непосредственная подготовка к зачету студентов очной формы обучения осуществляется по видам испытаний (тестам), представленным в данной учебной программе.

Непосредственная подготовка к зачету студентов очно-заочной и заочной форм обучения осуществляется по теоретической подготовке и написанию реферата по избранному виду спорта.

6.1. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний

№ п/п	Задание	Код результата обучения
1	История вида физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	УК-7-31
2	Классификация видов физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	УК-7-31
3	Правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	УК-7-32
4	Классификация техники и основные понятия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	УК-7-32
5	Правила техники безопасности при занятиях видом физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-33
6	Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях спортивного зала.	УК-7-33
7	Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для восстановления и укрепления здоровья.	УК-7-34
8	Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся, приобщение к здоровому образу жизни.	УК-7-34

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

№ п/п	Задание	Код результата обучения
9	Самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием.	УК-7-У1
10	Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.	УК-7-У1
11	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие физических качеств.	УК-7-У2
12	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на совершенствование технических действий.	УК-7-У2
13	Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-У3
14	Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-У3
15	Самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-У4
16	Самостоятельно провести коррекцию технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности по одному из элементов: исх. положение, поза в процессе выполнения, траектория движения, равновесие, темп, ритм.	УК-7-У4

6.4. Задания, направленные на формирование навыков, владений

№ п/п	Задание	Код результата обучения
17	Выполнить основные технические приемы или действия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-В1
18	Принять участие в соревнованиях в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7-В1
19	Выполнить нормативы физической подготовленности.	УК-7-В2
20	Выполнить нормы и требования ГТО.	УК-7-В2
21	Соблюдать личную гигиену на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	УК-7-В3
22	Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.	УК-7-В3
23	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы.	УК-7-В4
24	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие гибкости.	УК-7-В4

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

В процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Спортивная подготовка» оцениваются знания, умения и навыки, сформированные в рамках компетенции УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля

7.1.1. Устный опрос используется как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – знаний, формируемых в рамках компетенции УК-7.

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
«зачет»	- 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
«незачет»	- 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.

7.2. ФОС для текущего контроля

№ п/п	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС текущего контроля
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7-З1, УК-7-З2, УК-7-З3, УК-7-З4	Вопросы для текущего контроля. Задания для самостоятельной работы 1-8.
2		УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-У3, УК-7-У4	Методические задания 1-12. Задания для самостоятельной работы 9-16.
3		УК-7-В1, УК-7-В2, УК-7-В3, УК-7-В4	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности. Задания для самостоятельной работы 17-24.

Текущий контроль осуществляется как допуск студентов к промежуточной аттестации по оценке знаний и умений.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Содержание вида спорта.
2. Этапы развития вида спорта.
3. Достижения отечественных спортсменов.
4. Классификация избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
5. Терминология и ее применение в практической деятельности занятий видом спорта.
6. Правила соревнований.
7. Историческая справка о возникновении и развитии вида спорта.
8. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи вида спорта.
9. Структура ГТО.
10. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
11. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

12. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
13. Знаки отличия комплекса ГТО.
14. Сущность понятия «Спортивная тренировка».
15. Физическая нагрузка: объем и интенсивность физической нагрузки в процессе спортивной тренировки.
16. Основы морально-волевой и психологической подготовки.
17. Основы технической подготовки.
18. Основы тактической и интегральной подготовки.
19. Здоровье человека как общественная ценность.
20. Факторы, определяющие здоровье.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
24. Классификация избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
25. Терминология и ее применение в практической деятельности занятий видом спорта.
26. Правила соревнований.
27. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
30. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
31. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
33. Критерии эффективности здорового образа жизни.
34. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
35. Направленность и содержание самостоятельных занятий по избранному виду спорта.
36. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
37. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Гигиена при самостоятельных занятиях видом спорта.
40. Дайте характеристику объективным методам контроля: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела и др.
41. Дайте характеристику субъективным показателям контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т.п.
42. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.

7.2.2. Методическое задание используется как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – умений, формируемых в рамках компетенции УК-7.

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.

Критерии оценки методической подготовленности студентов

Оценка	Характеристики ответа студента
«зачет»	- 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.
«незачет»	студент не решил учебно-профессиональную задачу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Задание №1

Выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием (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

Выполнить разминку перед соревнованием (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 №3

Провести ознакомление физического упражнения (приема, действия).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет ознакомление (последовательность выполнения: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения, показать еще раз по частям или по разделениям, объяснить, где применяется или какое влияние оказывает на организм занимающегося);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 4

Провести разучивание физического упражнения (приема, действия).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет разучивание (в целом, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №5

Провести совершенствование (тренировку) технического приема (действия) по виду спорта.

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

Провести объективный контроль физического состояния при занятиях различными видами спорта.

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 утреннюю физическую зарядку с направленностью на избранный вид спорта.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет УФЗ (направленность УФЗ по избранному виду спорта);

- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №8

Провести тренировку по повышению физической подготовленности в избранном виде спорта.

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 №9

Провести тренировку по повышению морально-волевой и психологической подготовленности в избранном виде спорта.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку по воспитанию морально-волевых качеств;

- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №10

Провести «заминку» после тренировочных занятий.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, выполняет «заминку» после учебных занятий (последовательность выполнения: ходьба, упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании, постановка задач на самостоятельную работу);

- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание №11

Привести в соответствие гигиеническим нормам и требованиям места занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

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 №12

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

№ п/п	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7-З1, УК-7-З2, УК-7-З3, УК-7-З4	Вопросы для текущего контроля в процессе практических занятий. Тестовые задания.
2		УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-У3, УК-7-У4	Методические задания в процессе практических занятий. Тестовые задания.
3		УК-7-В1, УК-7-В2, УК-7-В3, УК-7-В4	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности. Реферат.

К зачету допускаются студенты, которые в течение всего семестра работали на практических (методических) занятиях и получили в результате устного опроса и выполнения методических заданий оценку «зачет».

Студенты, получившие в результате устного опроса и выполнения методических заданий оценку «незачет» или не регулярно посещавшие практические (методические) занятия в семестре, для оценки знаний и умений в процессе зачета выполняют тестовые задания.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (отнесенные к подготовительной или специальной медицинской группе), выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

Студенты заочной формы обучения и студенты, обучающиеся с применением дистанционных образовательных технологий, выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

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. Результирующие оценки определяются в каждом таком случае индивидуально.

7.3.1. Тестовые задания

Тестовое задание (вариант №1)

1.Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускает слишком больших и педагогически не оправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

a) принцип цикличности

b) принцип прогрессирования воздействий

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип непрерывности

2. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

a) слайд-аэробика

b) фитбол-аэробика

c) памп-аэробика

d) степ-аэробика

3. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

a) шейпинг, калланетика

b) пилатес, стретчинг

c) бодилилдинг, ритмическая гимнастика

d) йога, цигун.

4. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительных технологий:

a) отечественное

b) восточное

c) западное

d) народное

5. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

a) средствами воспитания

b) приемами воспитания

c) правилами воспитания

d) методами воспитания

6. Укажите, что не является основным средством физического воспитания:

a) физические упражнения

b) естественные силы природы

c) тренажеры и тренажерные устройства

d) гигиенические факторы

7. На занятиях физической культурой не запрещается:

a) нарушать дисциплину на занятиях

b) заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде

c) курить на спортивных объектах и прилегающей территории

d) с разрешения приносить в спортивный зал какие-либо напитки

8. Принцип построения занятий физическими упражнениями является выражением плавного увеличения физической нагрузки, как в отдельном, так и в целом ряде занятий:

a) принцип цикличности

b) принцип прогрессирования воздействий

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип постепенности

9. Планирование учебно-тренировочного процесса заключается в том, чтобы обеспечить его непрерывность в многолетней системе подготовки спортсмена называется:

a) перспективное планирование

b) годичное планирование

c) текущее планирование

d) оперативное планирование

10. Расследованию в установленном порядке как несчастные случаи в образовательной организации не подлежат события, если они произошли:

a) во время образовательного процесса

b) перед началом и после окончания учебных занятий (мероприятий)

c) в выходные, праздничные и каникулярные дни

d) во время образовательного процесса, организованного образовательной организацией, вне помещений и территории образовательной организации

11. К гигиене самостоятельных занятий физической культурой не относится:

a) рациональное питание

b) питьевой режим

c) дезинфекция мест занятий физической культурой и спортом

d) гигиена тела

12. К средствам восстановления организма после большого физического утомления в спорте не относятся:

a) физические упражнения малой интенсивности

b) контрастный душ

c) массаж

d) алкоголь

13. Принимать пищу следует:

a) за 60 мин.до тренировки

b) за 2 – 2,5 часа до тренировки

c) за 1 – 1,5 часа до тренировки

d) за 30 – 40 мин. до тренировки

14. К внутренним факторам, вызывающим спортивные травмы не относятся:

a) занятия в состоянии утомления и переутомления

b) наличие в организме хронических очагов инфекции

c) неисправность спортивных снарядов

d) склонность к спазмам кровеносных сосудов и другие болезненные состояния

15. Причинами травматизма могут быть:

a) прием пищи за 4 часа до занятий

b) хорошее санитарно-техническое состояние мест занятий

c) следование установленной методике проведения занятий

d) перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося.

16. Занятия фитбол-аэробикой не приносят наибольшую пользу:

a) спортсменам в период достижения высоких спортивных результатов

b) беременным женщинам и детям

c) после травм опорно-двигательного аппарата

d) пожилым людям

17. Принцип построения занятий физическими упражнениями является выражением гармоничного единства всех сторон подготовленности к соревнованию: физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной:

a)принцип цикличности

b) принцип прогрессирования воздействий

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип непрерывности

18. На занятиях физической культурой не запрещается:

a) жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку

b) выполнять упражнения с большими отягощениями без страховки

c) оказывать друг другу помощь и страховку

d) на занятиях по плаванию входить в воду и выходить из воды без разрешения преподавателя

19. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу и лесопарке выбираются от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий:

a) на удалении 100—200 м

b) на удалении 1000 —1500 м

c) на удалении 300—500 м
d) на удалении 2—3 км
20.Степ-аэробику создали:
a) американка Каллан Пинкней
b) француз Мишель Платини
c) американка Джина Миллер
d) англичанка Мария Стюарт

Тестовое задание (вариант №2)

1. Планирование учебно-тренировочного процесса связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии:
a) перспективное планирование
b) годичное планирование
c) текущее планирование
d) оперативное планирование
2. Принцип построения занятий физическими упражнениями требует соблюдения разумного, обоснованного, целесообразного способа взаимосвязи и порядка следования различных по величине и преимущественной направленности нагрузок, как внутри отдельного занятия, так и в рамках серии занятий:
a) принцип цикличности
b) рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера
c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха
d) принцип непрерывности
3. К западным оздоровительным технологиям не относятся:
a) шейпинг, калланетика
b) пилатес, стретчинг
c) бодибилдинг, пауэрлифтинг
d) степ-аэробика, фитбол-аэробика
4. На занятиях физической культурой запрещается:
a) на стадионе выходить на беговые дорожки и сектора, не убедившись в том, что этим не создаются помехи другим занимающимся
b) осуществлять контроль друг за другом и при необходимости оказывать помощь другим занимающимся
c) немедленно сообщать преподавателю о плохом самочувствии
d) в процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя
5. К гигиене самостоятельных занятий физической культурой относится:
a) выбор методики занятий
b) инструктаж по уходу за кожей до и после занятий
c) подбор и уход за обувью и одеждой
d) указания преподавателя по организации тренировочного занятия
6. Принимать пищу после физических упражнений следует:
a)спустя 60 мин. после ее окончания
b)спустя 2 - 2,5 часа после ее окончания
c) спустя 10 - 15мин.после ее окончания
d) спустя 30 - 40 мин. после ее окончания
7. Причинами травматизма не могут быть:
a) неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
b) плохое санитарно-техническое состояние мест занятий
c) следование установленной методике проведения занятий

d) перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося

8. Во время спортивных соревнований следует:

a) резко менять привычный режим питания

b) применять новые пищевые продукты

c) применять обильный ужин или ужин непосредственно перед сном

d) применять высококалорийные пищевые продукты.

9. Принцип построения занятий физическими упражнениями предполагает необходимость периодически уменьшать и увеличивать нагрузку, снижая её объем и интенсивность, меняя направленность:

a) принцип цикличности

b) принцип волнообразности

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип непрерывности

10. Расследованию в установленном порядке как несчастные случаи в образовательной организации не подлежат события, если они произошли:

a) во время образовательного процесса

b) перед началом и после окончания учебных занятий (мероприятий)

c) в выходные, праздничные и каникулярные дни, если эти мероприятия организовывались и проводились непосредственно образовательной организацией

d) во время образовательного процесса, организованного не образовательной организацией, вне помещений и территории образовательной организации

11. Кто составляет программу физической подготовки в спортивной секции

a) педагог (тренер)

b) администрация

c)методист

d) руководство

12. Упражнения калланетики рассчитаны на людей:

a) после любых операций

b) которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности

c) после травм

d) имеющих лишний вес

13. Система пилатес не рекомендуется:

a) после любых операций

b) при остеохондрозе

c) для людей, имеющих низкую степень физической подготовленности

d) при хронических болях в спине, плечах и шее

14. Видом спортивной подготовки не является:

a) индивидуальная

b) физическая

c) техническая

d) тактическая

15. Планирование учебно-тренировочного процесса заключается в том, чтобы обеспечить контроль всех сторон спортивной подготовки: степень физической, технической, психологической и тактической подготовленности студента-спортсмена:

a) перспективное планирование

b) годичное планирование

c) текущее планирование

d) оперативное планирование

16.При систематических занятиях физическими упражнениями регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой должно проводиться:

a) не реже одного раза в течение 4—5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки

b) не реже одного раза в неделю

c) не реже одного раза в течение 2—3 дней

d) ежедневно

17. Контрольная пауза (КП) или время, на которое возможно задержать дыхание после спокойного обычного вдоха в дыхательной гимнастике К.П. Бутейко оценивается на отлично:

a) до 20 с

b) от 20 до 40 с

c) больше 60 с

d) 40 – 60 с

18. Образование энергии для обеспечения мышечной работы за счет окисления энергетических субстратов, в качестве которых могут использоваться углеводы, жиры, белки при одновременном увеличении доставки и утилизации кислорода в работающих мышцах называется:

a) гликолитическая (лактацидная) анаэробная

b) аэробная (окислительная)

c) алактатная анаэробная

d) фосфагенная система энергообеспечения

19. В развивающем режиме общий объем затрат времени на занятиях по физической культуре должен составлять:

a) 2-4 часа в неделю (это 1-2 занятия по 2,0 часа каждое)

b) 6-8 часов в неделю (это 3-4 занятия по 2,0 часа каждое)

c) 2 часа в неделю (это 1 занятие 2,0 часа)

d) 4-5 часов в неделю (2-4 занятия продолжительностью от 1,0 до 1,5 часов)

20. Все изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего занятия до начала очередного занятия, называются:

a) отставленный эффект

b) срочный эффект

c) кумулятивный эффект

d) долгосрочный эффект.

Тестовое задание (вариант №3)

1. Уровень физической тренированности при прекращении занятий заметно снижается уже через

a) 2 недели

b) 2 месяца

c) 0,5 года

d) 1 год

2. Наибольшие показатели гибкости проявляются в

a) утренние часы

b) в дневные часы

c) в вечерние часы

d) не зависят от времени суток

3. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют

a) динамическую силу

b) быстроту

c) гибкость

d) скоростно-силовую выносливость

4. В 1948г. Людвиг Гутман (английский врач) организовал Сток-Мандевильские игры колясочников, ставшие прототипом

a) паралимпийских игр
b) олимпийских игр
c) чемпионата мира колясочников
d) чемпионата Европы колясочников

5. При одинаковых условиях более эффективен в плане оздоровительной физической тренировки

a) бег
b) плавание
c) гребля
d) эффект не зависит от вида упражнения

6. Признаками передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях спортом считается снижение массы тела при нормальном питании

a) 1/ 10 от веса тела
b) 1/15 от веса тела
c) 1/20 от веса тел
d) 1/30 от веса тела

7. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной физической работы для развития сердечнососудистой системы равна

a) 1,5 часа
b) 50 мин
c)20 мин
d) 10 мин

8. У отлично физически подготовленных спортсменов частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна

a) 80-70 уд.в мин
b) 70-60 уд. в мин
c) 60-50 уд.в мин
d) 40-50 уд.в мин

9. Олимпийские кольца символизируют объединения

a) пяти частей света в олимпийском движении
b) шести частей света в олимпийском движении
c) всех стран планеты
d) всех частей света и всех стран

10. Физическими качествами не являются

a) сила
b) выносливость
c) воля
d) гибкость

11. Значительное уменьшение массы тела может иметь серьезные последствия для здоровья организма. Они заключаются в

a) деградации
b) хроническом утомлении
c) нарушении содержания минералов в костях
d) все ответы верны

12. Вода в организме взрослого человека составляет

a) 20% массы тела
b) 40% массы тела
c) 60% массы тела
d) 80% массы тела

13. Жим штанги от груди способствует развитию

a) плеч (дельтовидных мышц

b) бицепсов

c) трицепсов и мышц груди

d) предплечья

14. В каком году было принято решение о возрождении олимпийских игр современности

a) в 1903 г.

b) в 1886 г.

c) в 1912 г.

d) в 1894 г.

15. В крови алкоголь находится сравнительно недолго. В других важных органах – мозге, печени, сердце, желудке - он накапливается и задерживается на срок:

a) от 6 до 12 ч

b) от1 до 3 дней

c) от 5 до 10 дней

d) от 15 до 28 дней

16. Воспаление мышцы сердца называется:

a) гастритом

b) перитонитом

c) миокардитом

d) холециститом

17. Победителя древних Олимпийских игр называли

a) олимпионик

b) чемпион

c) мастер

d) нет верного ответа

18. Девятнадцатилетний возраст мужчин и женщин это:

a) подростковый возраст

b) юношеский возраст

c) зрелый возраст

d) пожилой возраст

19. Наиболее благоприятный возраст для начала занятий спортом у девочек:

a) 8 лет

b) 10 лет

c) 12 лет

d) 15 лет

20. Нормальная температура тела при измерении в подмышечной впадине считается:

a) 35,8 -36,2 С

b) 36,4 -36,8 С

c) 37,0-37,4 С

d) 37,5 -38,0 С

Тестовое задание (вариант №4)

1. Процесс биологического созревания у женщин охватывает период от рождения до:

a) 14-15 лет

b) 17-18 лет

c) 20-22 лет

d)24-25 лет

год начала подготовки 2019

2. У 20 летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд.в минуту. Это признак:

a) нормальной ЧСС

b) тахикардии

c) брадикардии

d) ускоренной ЧСС

3. Процесс биологического созревания у мужчин охватывает период от рождения до:

a) 14-15 лет

b) 17-18 лет

c) 20-22 лет

d) 24-25 лет

4. К морфологическим показателям человека не относится определение:

a) роста

b) массы тела

c) длины рук и ног

d) ЧСС (частоты сердечных сокращений)

5. Степень подвижности в суставах не зависит от:

a) возраста

b) пола

c) росто-весовых показателей

d) степени тренированности

6. Физиологические изгибы позвоночника полностью формируются к:

a) 10-12 годам

b) 14-15 годам

c) 18-20 годам

d) 28-30 годам

7. Основными методами развития выносливости являются

a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный

b) равномерный, переменный, повторный и интервальный

c) максимальных усилий, повторный, "до отказа", развития динамической (скоростной) силы

d) необычных двигательных заданий и сенсорный

8. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:

a) оптимальном давлении

b) нормальном давлении

c) повышенном нормальном давлении

d) гипертонии 1 степени

9. Отставленный тренировочный эффект

a) изменения, наступившие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия

b) все изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего занятия до начала очередного занятия

c) сложение «следов» предыдущего занятия со «следами» последующих

d) изменения, наступившие в организме после месяца занятий

10. В каком году был основан Российский олимпийский комитет

a) в 1911 г.

b) в 1949 г.

c) в 1894 г.

d) в 1924 г.

11. Среди многочисленных физических упражнений К. Купер выделял пять, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом

a) аэробика, гимнастика, плавание, легкую атлетика, спортивные игры

b) лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде и ходьба

c) скандинавская ходьба, сноуборд, гребля, спортивные игры, борьба

d) гимнастика, теннис, бег на длинные дистанции, фитнес, плавание

12. Основными методами развития силы являются

a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный

b) равномерный, переменный, повторный и интервальный

c) максимальных усилий, повторный, "до отказа", «ударный» метод и метод развития динамической (скоростной) силы

d) необычных двигательных заданий и сенсорный

13. Контролировать деятельность функциональных систем Н. Амосов рекомендовал с помощью

a) пробы Штанге, ортостатической пробы, бега на 1000м

b) определения самочувствия, настроения, работоспособности

c) определения пульса в покое, пробы с приседаниями, пробы с подскоками

d) сон, аппетит

14. На занятиях физической культурой и спортом запрещается

a) нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя

b) заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде

c) без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки, кроме воды.

d) все перечисленное

15. Основными методами развития быстроты являются

a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный

b) равномерный, переменный, повторный и интервальный

c) максимальных усилий, повторный, "до отказа", «ударный» метод и метод развития динамической (скоростной) силы

d) необычных двигательных заданий и сенсорный

16. Причинами травматизма могут быть

a) нарушения в методике занятий

b) перегрузка занимающимися площадок и залов

c) скользкие полы, недостаток освещения

d) все перечисленное

17. Величина и направленность тренировочных воздействий, получаемых в процессе выполнения упражнений, зависит

a) от вида упражнения

b) от интенсивности и продолжительности упражнения

c) от продолжительности и характера отдыха

d) все перечисленное

18. Срочный тренировочный эффект

a) изменения, наступившие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия

b) все изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего занятия до начала очередного занятия

c) сложение «следов» предыдущего занятия со «следами» последующих

d) изменения, наступившие в организме после месяца тренировочных занятий

19. Особыми правилами для организации силовой тренировки подростков, девушек, женщин и пожилых людей не являются

a) тренировки не должны быть монотонными

b) можно выполнять силовые упражнения с максимальными весами

c) большое внимание уделяется укреплению мышц брюшного пресса и спины

d) нельзя выполнять становые тяги штанги, жимы тяжелой штанги в положении стоя

20. Традиционной датой начала Олимпийских игр считается

a) 1896 г.

b) 1924 г.

c) 776 г. до н.э.

d) 126 г. н.э.

Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется: **«зачет» / «незачет».**
«Зачет» - если правильно выполнены 70% тестовых заданий.

7.3.2. Виды испытаний (тесты) используется как основной метод оценивания владений, формируемых в рамках компетенции УК-7.

По дисциплине «Спортивная подготовка» выставляется оценка: «зачет» / «незачет».

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

«Незачет» - 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 выполнения требований программы по дисциплине «Спортивная подготовка», выставляется оценка «зачет».

Студентам, освоившим определенный вид физкультурно-спортивной деятельности в спортивных командах, при условии выполнения ими требований программы по дисциплине «Спортивная подготовка», выставляется оценка «зачет».

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. Результирующие оценки определяются в каждом таком случае индивидуально.

Виды испытаний (тесты) и нормативы прикладной физической культуры
М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно» /соответствует **ГТО «Бронзовый знак»**	**«Хорошо»/** соответствует **ГТО «Серебряный знак»**	**«Отлично»/** соответствует **ГТО «Золотой Знак»**
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1
3.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44

7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+ 6	+ 8	+ 13
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	33	37	48
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно» /соответствует **ГТО «Бронзовый знак»**	**«Хорошо»**/ соответствует **ГТО «Серебряный знак»**	**«Отлично»**/ соответствует **ГТО «Золотой Знак»**
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2
3.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+ 8	+ 11	+ 16
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

Описание тестов и порядок выполнения

Бег на 100 м (челночный бег).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег 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. Мах 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 испытании (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 мата, 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 мата;
3) пальцы разомкнуты «из замка»;
4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической 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 и выполняют тестовые задания.

7.3.3. Реферат используется как метод оценивания на зачете владений, формируемых в рамках компетенции УК-7, у студентов очно-заочной, заочной форм обучения и обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, а также у студентов, временно освобожденных 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: «зачет», «незачет».

Критерии оценки реферата

Оценка	Характеристики ответа студента
«зачет»	-студент владеет базовыми положениями 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.
«незачет»	- студент не показывает владение базовыми положениями 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

I курс

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, хатха-йога, упражнения на выносливость и др.).
31. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
32. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).

II курс

1. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности.
2. Психофизиологические особенности труда студентов.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).
5. Применение “малых” форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями.
10. Особенности занятий физической культуры у женщин.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
12. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
13. Основы методики тренировки в избранном виде спорта.
14. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

III – IV курсы

1. Правовые основы физической культуры и спорта в России.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как основа управления отраслью.
3. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
4. Государственные и общественные организации в сфере физической культуры и спорта: их предназначение, основные задачи.
5. Международные физкультурно-спортивные организации (межгосударственные и общественные).
6. Основные итоги выступления Российских спортсменов на XX зимних Олимпийских играх.
7. Олимпийские традиции, олимпийский дух, олимпийские атрибуты.
8. Всероссийские спортивные федерации и союзы.
9. Добровольные спортивные общества России.
10. Международная хартия физического воспитания и спорта.
11. Студенческие спортивные организации в России, Европе и мире.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей профессии.
13. Физическое совершенствование и самосовершенствование студентов.
14. Экономические аспекты законодательства различных стран мира о физической культуре и спорте.
15. Экономика физической культуры и спорта.
16. Состояние и перспективы развития физической культуры и спорта как отрасли непроизводственной сферы.
17. Финансирование физической культуры и спорта в зарубежных странах.
18. Финансовые ресурсы и ценообразование в отрасли «Физическая культура и спорт».
19. Трудовые ресурсы в отрасли «Физическая культура и спорт».
20. Внешнеэкономические связи в отрасли «Физическая культура и спорт».
21. Основы менеджмента в отрасли «Физическая культура и спорт».
22. Формы и средства менеджмента в физической культуре и спорте.
23. Информационное обеспечение менеджмента в физической культуре и спорте.
24. Организация управления физической культурой и спортом.

год начала подготовки 2019

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 c. - 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 c. - 2227-8397. - Режим доступа: http://www.iprbookshop. ru/75608.html

б) дополнительная литература:

3. Грачев О. К.Физическая культура: Учебное пособие / Под ред.доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд.центр «МарТ», 2005. (Гриф)

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф)

5. 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 c. - 978-5-9909615-6-2. - Режим доступа: + + 10 10 + 1 1 - -http://www.iprbookshop.ru/75150.html

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При изучении учебной дисциплины «Спортивная подготовка» предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

- пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), OpenOffice;
- веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer и др.);
- электронную библиотечную систему IPRBooks;
- систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ»;

Для доступа к рабочей программе учебной дисциплины и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет http://lk.rosnou.ru).

Для обеспечения доступа обучающихся во внеучебное время к электронным образовательным ресурсам учебной дисциплины, а также для студентов, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, используется портал электронного обучения на базе СДО Moodle (он-лайн доступ через сеть Интернет http://e-edu.rosnou.ru).

10. 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.mossport.ru - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

год начала подготовки 2019

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›olimpijjskoe_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, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

11. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Спортивная подготовка» 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 «Спортивная подготовка» лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

год начала подготовки 2019

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 физической 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 воспитании 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 контроль. 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)	
	6.10.2015 г.	2,3,4,5,6, …, 31
Самочувствие	хорошее	
Сон	8 ч, хороший	
Аппетит	хороший	
Пульс в минуту:		
- лежа утром;	62	

- 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	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 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 университете 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, лифтов).

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для проведения лекций используется лекционная аудитория, оборудованная экраном, компьютером и проектором, позволяющим осуществлять демонстрацию презентаций.

Для проведения практических занятий используется физкультурно-оздоровительный зал.

Занятия с инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводятся по их просьбе, выраженной в письменной форме.

Автор (составитель): доцент О. С. Понарина

(подпись)

год начала подготовки 2019

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Учебная дисциплина «Спортивная подготовка» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладная информатика в экономике» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки № 922 от 19.09.2017 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Спортивная подготовка» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» реализуется в рамках «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по концептуальному, функциональному и логическому проектированию систем среднего и крупного масштаба и сложности, планированию разработки или восстановления требований к системе, анализу проблемной ситуации заинтересованных лиц, разработке бизнес-требований заинтересованных лиц, постановки целей создания системы, разработки концепции системы и технического задания на систему, организации оценки соответствия требованиям существующих систем и их аналогов, представлению концепции, технического задания на систему и изменений в них заинтересованным лицам, организации согласования требований к системе, разработке шаблонов документов требований, постановке задачи на разработку требований к подсистемам и контроль их качества, сопровождению приемочных испытаний и ввода в эксплуатацию системы, обработке запросов на изменение требований к системе, определенных профессиональным стандартом «Системный аналитик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.10.2014 N 809н (Регистрационный номер №34882).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть универсальной компетенцией - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).