

**АНО ВО «Российский новый университет»**

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

кафедра гуманитарных дисциплин

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

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

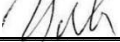
38.03.01 Экономика  
(код и направление подготовки/специальности)

Финансы и кредит  
(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  
(название кафедры)

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

Елец  
2019 год

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 38.03.01 Экономика, реализуемая в Елецком филиале АНО ВО "Российский новый университет", представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО), а также с учетом рекомендованной примерной образовательной программы.

В настоящей рабочей программе используются следующие сокращения:

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

**1.1. Нормативно-правовую базу** разработки рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 38.03.01 Экономика, составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 25 сентября 2015 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата)»;

**1.2. Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- достижение способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» достигается посредством педагогического процесса физического воспитания.

**1.3.** Основными задачами физического воспитания студентов являются:

- овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- повышение физической подготовленности, улучшение физического развития, адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на подготовку обучающихся к изучению дисциплин модуля «Прикладная физическая культура и спорт».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенцией - ОК-8. *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

**Планируемые результаты обучения по дисциплине**

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Код результата обучения</b>
ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b>	
	- знать содержание физической культуры и спорта, структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни	ОК-8-31
	- знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	ОК-8-32
	- знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО, гигиену занятий физической культурой и спортом	ОК-8-33
	- знать основы методики самостоятельных занятий	ОК-8-34
	<b>Уметь:</b>	
	- уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО	ОК-8-У1
	- уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	ОК-8-У2
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств	ОК-8-У3
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	ОК-8-У4
	<b>Владеть:</b>	
	- владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО	ОК-8-В1
	- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	ОК-8-В2
	- владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре	ОК-8-В3
- владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой	ОК-8-В4	

**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**

**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.	Коп	З		
2.	Заочная	Установочная сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		1 сессия, 1 курс	1	36	6		4	1,7	0,3	26,3	3,7
		Всего:	2	72	10	4	4	1,7	0,3	58,3	3,7

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

### Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

#### б) заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек.	Пр.	Коп	З			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>									
	<b>Тема 1.</b> Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО	8	2	2				6		ОК-8-З 1,2,3
	<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся	8	2	2				6		ОК-8-З 2,3,4
	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>12</b>		
2.	<b>Раздел 2. Методическая подготовка обучающихся</b>									
	<b>Тема 3.</b> Методика развития скоростных способностей	6						6		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 4.</b> Методика развития выносливости	10			2			8		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 5.</b> Методика развития силы	10,3			2			8,3		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3

	<b>Тема 6.</b> Методика развития гибкости	6						6		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 7.</b> Методика развития	6						6		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 8.</b> Методика развития	6						6		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 9.</b> Методика овладения прикладными	6						6		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	<b>Тема 10.</b> Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.									ОК-8-В3,4
	<b>Всего часов:</b>	<b>50,3</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			<b>46,3</b>		
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>5,7</b>	<b>2</b>			<b>1,7</b>	<b>0,3</b>		<b>3,7</b>	
<b>4.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>58,3</b>	<b>3,7</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

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

- 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 физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- методика развития физических, морально-волевых и психологических качеств средствами и методами физической культуры.

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 (методическая) подготовка обучающихся, обеспечивающая овладение методами и способами базовой физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- текущий контроль и промежуточная аттестация, определяющие дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся

Теоретическая подготовка обучающихся включает лекционный курс и подготовку контрольной работы. Содержание лекционного курса предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания социальных и естественнонаучных процессов функционирования физического воспитания личности и общества, умения их адаптивного творческого использования для

личностного и профессионального развития, психофизического самосовершенствования, овладения навыками здорового образа жизни в процессе учебной, профессиональной деятельности. Контрольную работу обучающиеся выполняют в виде реферата по утвержденной тематике.

### Содержание теоретических занятий

№ темы	Содержание	К-во часов
1	2	3
Тема 1.	<p style="text-align: center;"><b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ ГТО</b></p> <p>Общие положения и понятия методики. Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Положение о Всероссийском</p>	<p>Заочная форма: Л - 2 час. СР - 6 час.</p>
Тема 2.	<p style="text-align: center;"><b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой.</p>	<p>Заочная форма: Л - 2 час. СР - 6 час.</p>

### Раздел 2. Практическая (методическая) подготовка обучающихся

**Практические (методические) занятия** проводятся с целью отработки наиболее эффективных методических приемов повышения уровня физической подготовленности и

методики проведения занятий по различным разделам дисциплины. Методические занятия проводятся в спортивном зале преподавателями кафедры.

### Содержание практических (методических) занятий

№ темы	Содержание	К-во часов
1	2	3
3. Тема	<p><b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</b></p> <p>Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>
4. Тема	<p><b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ</b></p> <p>Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития</p>	<p>Заочная форма: ПЗ - 2 час. СР - 8 час.</p>
5. Тема	<p><b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ</b></p> <p>Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за</p>	<p>Заочная форма: ПЗ - 2 час. СР - 8,3 час.</p>
6. Тема	<p><b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ</b></p> <p>Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером.</p> <p>Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость.</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>
7. Тема	<p><b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</b></p> <p>Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей.</p> <p>Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>



8.	<b>ТЕМА</b> <b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b>	
	<p>Средства и основы методики формирования двигательных координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>
9.	<b>ТЕМА</b> <b>МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМИ НАВЫКАМИ</b> <p>Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Характеристика ознакомления. Ознакомление при самостоятельных занятиях. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>
10.	<b>ТЕМА</b> <b>МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b> <p>Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения.</p> <p>Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.</p>	<p>Заочная форма: СР - 6 час.</p>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

Организация самостоятельной работы по теоретической подготовке студентов предполагает:

обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины, междисциплинарных курсов и профессиональных модулей ООП;

обеспечение учебно-методическими материалами внеаудиторной самостоятельной работы; обеспечение доступа каждого студента к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебной дисциплины;

предоставление возможности оперативного обмена информацией с отечественными образовательными учреждениями, организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Самостоятельная работа включает в себя: самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы; составление плана текста; графическое

изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.) и др.; подготовка выступлений, сообщений, рефератов, докладов, презентаций, эссе; составление резюме; выполнение творческих работ по профессиональным модулям по специальности, учебных проектов, учебно-исследовательских работ с использованием баз данных, библиотечных фондов образовательного учреждения, ресурсов сети Интернет.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить 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.

**Подготовка к зачету.** К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

Непосредственная подготовка к зачету осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Тщательно изучите формулировку каждого вопроса, вникните в его суть, составьте план ответа. План ответа включает в себя:

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

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

### **Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний**

/п	Задание	Код результата
	История развития физической культуры и спорта в России	ОК-8-33
	История олимпийского движения в России	ОК-8-33
	Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.	ОК-8-31
	Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-8-31
	Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы).	ОК-8-3 2
	Методика совершенствования физических качеств и способностей (быстроты).	ОК-8-3 2
	Методика совершенствования физических качеств и способностей (выносливости).	ОК-8-3 2
	Методика совершенствования физических качеств и способностей (гибкости).	ОК-8-3 2
	Методика совершенствования физических качеств и способностей (координационных способностей).	ОК-8-3 2
0	Приобретение навыков в процессе занятий физическими упражнениями.	ОК-8-3 2
1	Гигиена занятий физической культурой.	ОК-8-33
2	Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.	ОК-8-33
3	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.	ОК-8-33
4	Профилактика травматизма. Различные виды травм.	ОК-8-34
5	Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	ОК-8-34

6	Методы проведения самоконтроля физических параметров.	ОК-8-34
---	---	---------

## 6.2. Задания, направленные на формирование умений, навыков, владений

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

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

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 17

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика (зарядка)	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### для самостоятельного практического занятия

**Тема 3.** Методика развития скоростных возможностей. **Тема 7.** Методика развития скоростно-силовых возможностей.

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

**Учебные цели:** 1. Развитие скоростных возможностей.

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

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методически
<b>I. Подготовительная часть - 20 мин.</b>		
1	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
<b>II. Основная часть - 60 мин.</b>		

1	Бег со старта (под команду) в полную силу: 4-6 раз x 20-25 метров	Отдых - 1-2 мин.
2	Бег со старта в полную силу: 4-6 раз x 30-50	Отдых - 2-3 мин.
3	Повторный бег: - 3-4 раза x 100 м;  - 2-3 раза x 150 м	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта. Скорость бега необходимо постепенно повышать на 0,5-1,0 секунду, начиная с 80-процентного уровня от максимума. Отдых между сериями: 10 - 15 мин., выполняются упражнения на растягивание и
4	Силовая тренировка: - выпрыгивание вверх из полуприседа 8-10 раз x 2-3 (или прыжки с места - 5-кратный x 5-6 раз); - упражнения для укрепления мышц	
<b>III. Заключительная часть - 10 мин.</b>		
1	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 18

для самостоятельного практического занятия

**Тема 3.** Методика развития скоростных возможностей. Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей.

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

**Учебные цели:** 1. Развитие скоростных возможностей.

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

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть - 20 мин.</b>		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
<b>II. Основная часть - 60 мин.</b>		
1.	Бег со старта предельно быстро: 3-6 раз x 20 -30 метров.	Под команду. Отдых - 1-2 мин.
2.	Быстрый бег: 100 м x 1 -2 раза с контролем времени.	Следить за ритмичной и согласованной работой рук и ног, и в целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю.

3.	Бег с ускорением: 30-50 м x 2-3 раза.	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта.
4.	Быстрый бег: 200м x 1 раз, или 300 м x 1 раз с контролем времени преодоления	Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать.
<b>III. Заключительная часть - 10 мин.</b>		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 19

для самостоятельного практического занятия

Тема 4. Методика развития выносливости.

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

Учебные цели: 1. Развитие общей выносливости.

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

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть - 15 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть - 60 мин.</b>		
1.	Равномерный бег 5 - 6 км.	Темп - средний (ЧСС 120 - 140 уд./мин). Выполнить упражнение без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и
<b>III. Заключительная часть - 15 мин.</b>		

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 20

для самостоятельного практического занятия Тема: Тема 4.

Методика развития выносливости.

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

Учебные цели: 1. Развитие общей выносливости.

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

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть - 15 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть - 60 мин.</b>		

1.	Равномерный бег 1 - 2 км.	Темп - средний (ЧСС 120 - 140 уд./мин)
2.	Ускорения на отрезках последовательно 200 - 100 м чередуя с медленным бегом 200 - 300 м.	Скорость бега необходимо повышать, начиная с 50% - 60% от максимума до 80% - 90% уровня от максимума.
3.	Равномерный бег 1 - 2 км.	Темп - средний (ЧСС 120 - 140 уд./мин). Вся беговая нагрузка выполняется без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не "сбивались" в обуви.
<b>III. Заключительная часть - 15 мин.</b>		
1.	Упражнения на расслабление и	

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 21**  
**для самостоятельного практического занятия**

**Тема:** Тема 5. Методика развития силы.

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

**Учебные цели:** 1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости. 2.

Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

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

## ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 22

### для самостоятельного практического занятия

**Тема:** Тема 5. Методика развития силы.

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

**Учебные цели:** 1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости. 2.

Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть - 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на	
<b>II. Основная часть - 60 мин.</b>		



1.	1. Махи одной гирей.	Вес гири 16 кг. Количество повторений каждой рукой - 10. Интервалы отдыха между подходами составляют 3 - 5 минут.
2.	Махи одной гирей со сменой рук (с перехватом).	Количество повторений каждой рукой - 10.
3.	Удержание гири на прямой руке вверх.	До 10 секунд.
4.	Жим (или толчок) гири одной рукой стоя.	Количество повторений каждой рукой - 10.
5.	Поднимание одной гири двумя руками махом на прямые руки вверх.	Количество повторений - 10.
6.	Рывок гири одной рукой.	Количество повторений каждой рукой - 10.
7.	Ходьба с гирями в руках.	30 секунд.
<b>III. Заключительная часть - 10 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 23 для самостоятельного практического занятия** Тема: Тема 6. Методика развития гибкости.

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

**Учебные цели:** 1. Развитие гибкости. 2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО. **Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть - 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом спиной вперед с прыжками вверх и	
2.	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы вперед-назад, затем круговые движения вправо-влево. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам: круговые движения согнутых в локтях назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. концентрические круговые движения назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на счет 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде: на счет 4 - смена положения ног	Повторять по 4-8 раз в каждую сторону. Повторять 8-12 раз.  Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону.  Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.  Повторить цикл упражнения на 4 3- 4 раза.  Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.  На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

1.	<p>И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: на счет 1 -3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на счет 4 - смена положения ног.</p> <p>И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.</p> <p>II. Основная часть -</p> <p>И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты,</p>	<p>Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.</p> <p>Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.</p> <p>65 мин.</p> <p>Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи.</p> <p>Успокоить дыхание, убеждать себя в</p>
2.	<p>И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах.</p>	<p>Подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Удерживать конечное положение от 10 секунд до 2 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).</p>
3.	<p>И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу; 3) вернуться и И.П. и медленно опуститься на спину.</p>	<p>Удерживать позу от 10 секунд до 2 минут.</p>
4.	<p>И.П. - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.</p>	<p>Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.</p>
5.	<p>И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: 1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру изнутри. 2) наклон вперед к правой ноге.</p> <p>Повторить в другую сторону.</p>	<p>Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут в каждую сторону.</p>
6.	<p>И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя</p>	<p>Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.</p>
7.	<p>И.П. - сидя, ноги в сторону: наклон вперед.</p>	<p>Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.</p>
<b>III. Заключительная часть - 5 мин.</b>		
1.	<p>Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.</p>	

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

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

## 7.1. ФОС для текущего контроля

	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС текущего контроля
	ОК-8. Способностью	ОК-8-31, ОК-8-32, ОК-8-33, ОК-8-34	Устный опрос. Задания для самостоятельной работы

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		1-16.
		ОК-8-У1, ОК-8-У2, ОК-8-У3, ОК-8-У4	Методические задания 1-7. Задания для самостоятельной работы 17-23
		ОК-8-В1, ОК-8-В2, ОК-8-В3, ОК-8-В4	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности. Задания для самостоятельной работы

## 7.2. Средства оценивания в ходе текущего контроля

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

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

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

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

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

### Критерии оценки теоретической подготовленности студентов

Оценка	Характеристики ответа студента
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент демонстрирует глубокие знания базовых положений прикладной физической культуры;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на поставленный вопрос;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умеет показать причинно-следственные связи явлений;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- убедительно аргументирует собственную позицию.</li> </ul>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знание базовых положений прикладной физической культуры, но не в полном объеме;</li> </ul>

	<p>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;</p> <p>- не допускает существенных неточностей;</p> <p>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</p>
<b>«удовлетворительно»</b>	<p>- показываются знания лишь отдельных базовых положений прикладной физической культуры;</p> <p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</p> <p>- допускает несущественные ошибки и неточности;</p> <p>- при ответе нарушается последовательность изложения материала;</p>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<p>- не демонстрирует систему знаний базовых положений прикладной физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</p> <p>- студент не усвоил значительной части проблемы;</p> <p>- излагает материал непоследовательно;</p> <p>- не может дать анализ излагаемого материала;</p> <p>- испытывает трудности в практическом применении</p>

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 1 семестр

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Средства физического совершенствования студентов.
5. Методы и приемы физического совершенствования студентов.
6. Методика формирования двигательных навыков.
7. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
8. Сущность понятия «Здоровье».
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
12. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
13. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).
14. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
15. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
16. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
17. Методика проведения УФЗ.
18. Методика развития силы.

### 2 семестр

1. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
2. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
5. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
6. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
7. Знаки отличия комплекса ГТО.
8. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
9. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
10. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
11. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
12. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
14. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
15. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
18. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
19. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
21. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
22. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
23. Методика развития выносливости.
24. Методика развития гибкости и координационных способностей.
25. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.

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

Выполнение методического задания студентами проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к студенту, рассчитывает занимающихся на пары. Студенты - выполняют в парах, поочередно, методическое задание. По результатам выполнения методических заданий у студентов формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

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

### Критерии оценки методической подготовленности студентов

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
<b>«отлично»</b>	- студент самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу; -уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины
<b>«хорошо»</b>	- 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.
<b>«удовлетворительно»</b>	- студент в основном решил учебно-профессиональную задачу; - излагал свое решение, используя команды и термины
<b>«неудовлетворительно»</b>	студент не решил учебно-профессиональную задачу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 1 семестр

#### Задание №1

Выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО (по заданию преподавателя).

**Порядок выполнения** (в парах):

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

#### Задание №2

Провести утреннюю физическую зарядку.

**Порядок выполнения** (в парах):

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

#### Задание №3

Провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

**Порядок выполнения** (в парах):

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

#### Задание №4

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

**Порядок выполнения:**

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

### 2 семестр

#### Задание №5

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

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку - многократное выполнение упражнения

(последовательность выполнения: в медленном темпе, в убыстряющемся темпе, в «боевом» темпе, в сочетании с различными упражнениями, приемами и действиями);

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

#### Задание №6

Измерение показателей объективного и субъективного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

**Порядок выполнения** (в парах):

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

#### Задание №7

Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер проводит опрос показателей субъективного 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**

ФОС для промежуточной аттестации:

- виды испытаний (тесты);
- контрольная работа (реферат);
- тестовые задания.

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

**Общая оценка** по дисциплине «Физическая культура и спорт» выставляется: «зачет» «незачет».

«Зачет» - если выполнены 7 нормативов не ниже, чем на оценку «удовлетворительно».

«Незачет» - если не выполнены 7 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 «Физическая культура и спорт», выставляется оценка «зачтено».

На **зачете с оценкой** студентам выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется за выполнение 9 нормативов: если получены 5 оценок и более - «отлично», а остальные «хорошо».

Оценка «хорошо» выставляется за выполнение 8 нормативов: если получены 4 оценки и более - «отлично» и «хорошо», а остальные - «удовлетворительно».

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение 7 нормативов:

- если получены 4 оценки и более - «удовлетворительно», а остальные - «хорошо» и «отлично»;

- если получена одна оценка «неудовлетворительно», а остальные - «удовлетворительно» и не менее двух оценок не ниже «хорошо» или «отлично».

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, выполняют контрольную

работу (реферат) по утвержденной тематике.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (отнесенные к подготовительной или специальной медицинской группе), выполняют контрольную работу (реферат) по утвержденной тематике или выполняют тестовые задания.

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 физической культуры** **МУЖЧИНЫ**



/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
	Бег на 1000 м (мин, с)	4.45	4.15	4.00
	Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	100	110	120
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43
	Приседания на двух ногах за 1 минуту (количество раз)	30	35	45
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+ 8	+ 11	+ 16
0	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	190
1	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
2	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета	Без учета времени
3	Плавание вольным стилем на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
4	Комплексы вольных упражнений на 16 счетов	Выполнить 1 комплекс	Выполнить 2	Выполнить 3 комплекса

### Описание тестов и порядок выполнения

#### **Бег на 100 м.**

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

### **Бег на 2 и 3 км.**

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

### **Кросс по пересеченной местности на 3 и 5 км.**

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

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. 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 вися лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из вися 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 вися на высокой перекладине**

Подтягивание из вися 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) 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) 4) поочередное сгибание рук.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- б) 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.

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

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

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

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую литературу.

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

<b>критерии оценки реферата</b>	
<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры;</li> <li>- твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- убедительно аргументирует собственную позицию;</li> <li>- правильно оформляет письменную работу.</li> </ul>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- 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;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются;</li> <li>- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>
<b>«удовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры;</li> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>деятельностью;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности;</li> <li>- нарушается последовательность изложения материала;</li> <li>- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;</li> <li>- имеются существенные ошибки в оформлении</li> </ul>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</li> <li>- тема не раскрыта;</li> <li>- излагает материал непоследовательно;</li> <li>- не формулирует выводы и обобщения;</li> <li>- имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>

### **ТЕМЫ РЕФЕРАТА**

### 1 семестр

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийского движения в России.
3. Система физического воспитания в современной России.
4. Цель и задачи физического воспитания студентов.
5. Принципы физической культуры.
6. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
8. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
9. История комплекса ГТО.
10. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
11. Спорт в жизни студенческой молодежи.
12. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.

### 2 семестр

1. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
2. Воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
4. Основы методики физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Общедидактические и специфические методы физической культуры.
7. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
8. Методика формирования двигательных навыков.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Средства и методы совершенствования силы.
11. Средства и методы совершенствования быстроты.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
15. Средства восстановления после физической нагрузки.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска студента к промежуточной аттестации. В случае неявки студента на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля. Неявка на промежуточную аттестацию отмечается в зачетной ведомости «Не явился» («Не явилась») и заверяется подписью преподавателя.

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

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



Ожидаемые результаты обучения	Код результата обучения	Семестр обучения	Вид контроля, аттестации	Формы оценочных средств
Знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и <del>личной жизни</del>	ОК-8-31	1	Текущий контроль	Устный Опрос Т.1
Уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов	ОК-8-У1	1	Текущий контроль	Методическое задание № 1
Владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов)	ОК-8-В1	1,2	Текущий контроль. <b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности
Знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования <del>обучающихся</del>	ОК-8-3 2	1	Текущий контроль	Устный опрос Т.1
Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	ОК-8-У2	1	Текущий контроль	Методическое Задание № 2
Владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	ОК-8-В2	2	Текущий контроль. <b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности
Знать основы истории развития физической культуры и спорта, положение о <del>комплексе ГТО. Гигиену</del>	ОК-8-33	1	Текущий контроль	Устный опрос Т.1
Уметь самостоятельно провести совершенствование	ОК-8-У3	2	Текущий контроль	Методическое Задание № 3
Владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической	ОК-8-В3	2	Текущий контроль	Методическое Задание № 4
Знать основы методики самостоятельных занятий.	ОК-8-34	2	Текущий контроль	Устный опрос Т.2

Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	ОК-8-У 4	2	й ль	Текущи контро	Методическое Задание № 5
Владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой	ОК-8-В 4	2	й ль	Текущи контро	Методическое Задание № 6, 7

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) основная литература:**

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

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

### **б) дополнительная литература:**

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

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

3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон.текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: ++ 10 10 + 1 1 - -<http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

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

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

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

3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>- Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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

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

6. [www.sportday.ru](http://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](http://olympic.org)- официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

10. [olympic-history.ru](http://olympic-history.ru)>[olimpijskoe\\_dvizhenie/mok.html](http://olimpijskoe_dvizhenie/mok.html)- портал Олимпийское движение/ МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).

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

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

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

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

## **Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами**

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

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

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

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

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

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особенно важно сочетание

оптимальных физических нагрузок (адекватных возможностям организма) с закаливанием организма. Такие занятия повышают общую физическую подготовленность, способствует нормализации функционального состояния и обменных процессов, ведут к предупреждению простудных заболеваний.

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

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

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

Проверка величины нагрузок и адекватности применяемых средств осуществляется путем подсчета пульса (ЧСС) в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 с. до начала занятия, в начале занятия и в конце каждой его части. На основании полученных данных чертят физиологическую кривую занятия.

### **Внешние признаки утомления (переутомления)**

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

### **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 Сон Аппетит Пульс в минуту:	хорошее 8 ч, хороший хороший	
- лежа утром;	62	
- стоя утром;	72	
- до занятия физическими упражнениями;	74	
- после занятия физическими упражнениями;	94	
- стоя вечером.	76	
Вес до занятия и после занятия	65.0 64.1	
Физическая нагрузка	Ходьба (прогулка) 5	
Нарушения режима	нет	
Болевые ощущения	нет	
Другие показатели		

### 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 различными 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 не должно 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, медленный бег, ходьба на лыжах и др.

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

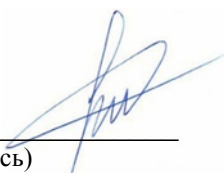
Студенты, полностью освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, зачисляются в специальную медицинскую группу лечебной физической культуры (ЛФК) и занимаются физическими упражнениями по месту лечения или проживания.

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).

Автор (составитель): доцент О. С. Понарина

(подпись)



**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**Для подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 «Экономика»**  
**(профиль «Финансы и кредит»)**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК-8.

**Знать:** понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы здорового образа жизни человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности адаптационных резервов организма человека; возможности укрепления здоровья человека.

**Уметь:** использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания; развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека.

**Владеть:** опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания; навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижения оптимального уровня своего физического здоровья.