

Год начала подготовки 2020

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAA507AC4E6826E471A663BE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», АН

Действителен: с 25.02.2021 по 25.12.2025

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

Кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

Рабочая программа учебной дисциплины

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(элективный модуль)**

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Код и направление подготовки *40.03.01 Юриспруденция*

Уровень высшего образования – бакалавриат

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

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

«04» февраля 2020, протокол № 5/2.

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент _____ /Гнездилова Н.А./

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец, 2020

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», 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 «Физкультурно-оздоровительные технологии» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», составляют:

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

год начала подготовки 2020

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

1.2. Цели дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии»:

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

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

1.3. Основными задачами физического воспитания студентов являются:

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствование основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение на основе комплекса ГТО физической подготовленности выпускников к труду и послевузовской службе в Вооруженных Силах РФ;
- обеспечение знаний основ истории развития физической культуры и спорта;
- воспитание уверенности в своих силах.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов на 1 - 4 курсах. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» предшествует изучение дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать:	
	- основные средства и методы физического воспитания.	31(ОК-8)
	- оздоровительные системы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья и на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	32(ОК-8)
	- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.	33(ОК-8)
	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	34(ОК-8)
	Уметь:	
	- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	У1(ОК-8)
	- оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.	У2(ОК-8)
	- уметь оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.	У3(ОК-8)
	- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	У4(ОК-8)
	Владеть:	
	- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1(ОК-8)
	- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.	В2(ОК-8)
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.	В3(ОК-8)	
- способностью использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.	В4(ОК-8) - I	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение 8 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Общий объем учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии»

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем						СР	Контроль	
			в з.е.	в часах	Всего	Л	ПР	КоР	зачет	Конс			экзамен
1.	Заочная	1 курс 1 семестр 2 семестр		46 46		4		1,7	0,3			42 36,3	3,7

		2 курс		46							46	
		3 семестр		46							46	
		4 семестр										
		3 курс		48							48	
		5 семестр		48							48	
		6 семестр										
		4 курс		48			1,7	0,3			42,3	3,7
		7 семестр										
<i>Итого:</i>				328		4	8	3,4	0,6		312	7,4

2.	Очно-заочная	1 курс		54	12	4	4	1,7	0,3			44	
		1 семестр		54								54	
		2 семестр											
		2 курс		54								54	
		3 семестр		54								54	
		4 семестр											
		3 курс		36								36	
5 семестр		36								36			
6 семестр													
4 курс		40			4	1,7	0,3			34			
7 семестр													
<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		328		4	8	3,4	0,6		312		

Заочная форма обучения

№ п/п	Дисциплины и темы	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Самост. работа	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Л	Пр	Кор	Зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Танцевальная аэробика:		328	4	-	8		308,6		
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние танцевальной аэробики		16					16		ОК-8-31
	Тема 2. Классификация и терминология танцевальной аэробики		20					20		ОК-8-32
	Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка		18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой		15	1				10		ОК-8-33
	Тема 5. Участие в соревнованиях		48					44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
	Тема 6. Практические занятия танцевальной аэробикой		153	1	4			148		ОК-8-В4
	Тема 7. Использование средств танцевальной аэробики в рекреационной деятельности		24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО		34					34		ОК-8-В1,2
	Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6		7,4	
2.	Фитбол-аэробика:		328	4	-	8		308,6		
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние фитбол-аэробики		16					16		ОК-8-31
	Тема 2. Классификация и терминология фитбол-аэробики		20					20		ОК-8-32
	Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка		18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой		15	1				10		ОК-8-33

Тема 5. Участие в соревнованиях	48					44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия фитбол-аэробикой	153	1	4			148		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств фитбол-аэробики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)				3,4	0,6		7,4	
3. Степ-аэробика:	328	4	-	8		308,6		
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние степ-аэробики	16					16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология степ-аэробики	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях степ-аэробикой	15	1				10		ОК-8-33
Тема 5. Участие в соревнованиях	48					44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия степ-аэробикой	153	1	4			148		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств степ-аэробики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)				3,4	0,6		7,4	
4. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа):	328	4	-	8		308,6		
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние Оздоровительной аэробики	16					16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология оздоровительной аэробики	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой	15	1				10		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий физкультурно-оздоровительными технологиями	48					44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия оздоровительной аэробикой	153	1	4			148		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств оздоровительной аэробики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)				3,4	0,6		7,4	
5. Оздоровительная гимнастика (СМГ)	328	4	-	8		308,6		

год начала подготовки 2020

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние Оздоровительной гимнастики	16						16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология оздоровительной гимнастики	20						20		ОК-8-32
Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	4				12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой	15	1					10		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой	48						44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия оздоровительной гимнастикой. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	153	1	4				148		ОК-8-В4
Тема 7. Использование оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности	24						24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34						34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)				3,4	0,6			7,4	
6. Оздоровительное плавание	328	4	-	8			308,6		
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние плавания	16						16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология плавания. Правила проведения соревнований	20						20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая и физическая подготовка на занятиях плаванием	18	2	4				12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием	15	1					10		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий Оздоровительным плаванием	48						44,6		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием плавания	153	1	4				148		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств плавания в рекреационной деятельности	24						24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34						34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)				3,4	0,6			7,4	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Дисциплины и темы	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Самост. работа	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Л	Пр	Кор	Зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Танцевальная аэробика:		328	4	8	3,4	0,6	312		
	Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние танцевальной аэробики		16					16		ОК-8-31

Тема 2. Классификация и терминология танцевальной аэробики	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой	15	1				14		ОК-8-33
Тема 5. Участие в соревнованиях	48					48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия танцевальной аэробикой	153	1	4			144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств танцевальной аэробики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6	7,4	
2. Фитбол-аэробика:	328	4	8		3,4	0,6	312	
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние фитбол-аэробики	16					16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология фитбол-аэробики	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой	15	1				14		ОК-8-33
Тема 5. Участие в соревнованиях	48					48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия фитбол-аэробикой	153	1	4			144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств фитбол-аэробики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6	7,4	
3. Степ-аэробика:	328	4	8		3,4	0,6	312	
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние степ-аэробики	16					16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология степ-аэробики	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая, физическая, морально-волевая подготовка	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4

подготовка									ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях степ-аэробикой	15	1					14		ОК-8-33
Тема 5. Участие в соревнованиях	48						48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия степ-аэробикой	153	1	4				144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств степ-аэробики в рекреационной деятельности	24						24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	34						34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6		7,4	
4. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа):	328	4	8		3,4	0,6	312		
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние Оздоровительной аэробики	16						16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология оздоровительной аэробики	20						20		ОК-8-32
Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	4				12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой	15	1					14		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий физкультурно-оздоровительными технологиями	48						48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия оздоровительной аэробикой	153	1	4				144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств оздоровительной аэробики в рекреационной деятельности	24						24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34						34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6		7,4	
5. Оздоровительная гимнастика(СМГ)	328	4	8		3,4	0,6	312		
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние Оздоровительной гимнастики	16						16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология оздоровительной гимнастики	20						20		ОК-8-32

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой	15	1				14		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой	48					48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Практические занятия оздоровительной гимнастикой. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	153	1	4			144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6	7,4	
6. Оздоровительное плавание	328	4	8		3,4	0,6	312	
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние плавания	16					16		ОК-8-31
Тема 2. Классификация и терминология плавания. Правила проведения соревнований	20					20		ОК-8-32
Тема 3. Техническая и физическая подготовка на занятиях плаванием	18	2	4			12		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием	15	1				14		ОК-8-33
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий Оздоровительным плаванием	48					48		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32
Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием плавания	153	1	4			144		ОК-8-В4
Тема 7. Использование средств плавания в рекреационной деятельности	24					24		ОК-8-34 ОК-8-В4
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	34					34		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)					3,4	0,6	7,4	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Содержание учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные

год начала подготовки 2020

технологии» 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 самостоятельности 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); фитнес аэробика (группа здоровья и общей физической подготовки); легкая атлетика; плавание; спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, дартс, СМГ).

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 «Физкультурно-оздоровительных технологий» в спортивных секциях танцевальной аэробики

№ темы	Содержание
1	2

<p>Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние танцевальной аэробики.</p>	<p>Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 2.Классификация и терминология танцевальной аэробики</p>	<p>Терминология гимнастических и танцевальных упражнений. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка</p>	<p>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). Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой</p>	<p>Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 5. Участие в соревнованиях</p>	<p>Участие в соревнованиях</p>
<p>Тема 6. Практические занятия танцевальной аэробикой</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 7. Использование средств танцевальной аэробики в рекреационной деятельности</p>	<p>Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно- массовых мероприятий. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО</p>	<p>Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО</p>
	<p>Промежуточная аттестация (зачет)</p>

5.2. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях футбол-аэробики

№ темы	Содержание
1	2
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние футбол-аэробики	Историческая справка о возникновении и развитии футбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности футбол-аэробики. Классификация видов футбол-аэробики. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 2. Классификация и терминология футбол-аэробики	Терминология упражнений. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	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, совместности, сплоченности). Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях футбол-аэробикой	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
Тема 6. Практические занятия футбол-аэробикой	Особенности содержания занятий по футбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 7. Использование средств футбол-аэробики в рекреационной деятельности	Ознакомление с возможностями применения футбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Литература: Обязательная: 1, 2.

	Дополнительная: 1-3.
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО
	Промежуточная аттестация (зачет)

5.3. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях степ-аэробики

№ темы	Содержание
1	2
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние степ-аэробики	Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 2. Классификация и терминология степ-аэробики	Терминология гимнастических и танцевальных упражнений. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	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). Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях степ-аэробики	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
Тема 6. Практические занятия степ-аэробики	Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Краткая психофизиологическая

	характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 7. Использование средств степ-аэробики в рекреационной деятельности	Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
	Промежуточная аттестация (зачет)

5.4. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях оздоровительной аэробики

(подготовительная группа)

№ темы	Содержание
1	2
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние оздоровительной аэробики	Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 2. Классификация и терминология оздоровительной аэробики	Терминология и классификация средств, применяемых в оздоровительной физической культуре. Оздоровительное значение физических упражнений. Физическая активность человека, ее особенности и значение на различных этапах онтогенеза. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения различной направленности. Упражнения для развития физических качеств. Бег. Прыжки. Средства активного отдыха. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Литература: Обязательная: 1, 2.

	Дополнительная: 1-3.
Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий физкультурно-оздоровительными технологиями	Изучение литературных источников по методике занятий физкультурно-оздоровительными технологиями. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 6. Практические занятия оздоровительной аэробикой	Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 7. Использование средств оздоровительной аэробики в рекреационной деятельности	Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
	Промежуточная аттестация (зачет)

5.5. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях оздоровительной гимнастики

(СМГ)

№ темы	Содержание
1	2
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние оздоровительной гимнастики	История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.

<p>Тема 2. Классификация терминология гимнастики оздоровительной гимнастики</p>	<p>Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой</p>	<p>Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой</p>	<p>Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 6. Практические занятия оздоровительной гимнастикой</p>	<p>Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.),</p>

	направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 7. Использование средств оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности	Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно- массовых мероприятий. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 8. Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий
	Промежуточная аттестация (зачет)

5.6. Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях по плаванию

№ темы	Содержание
1	2
Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние плавания	История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 2. Классификация и терминология плавания. Правила проведения соревнований	Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация терминология. Спортивное плавание, Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.
Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.	Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее

	<p>согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».</p> <p>Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях по плаванию</p>	<p>Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении профилактика травматизма.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 5. Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительным плаванием</p>	<p>Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительным плаванием</p>
<p>Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания</p>	<p>Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 7. Использование плавания в рекреационной деятельности</p>	<p>Характеристика. Особенности проведения занятий.</p> <p>Литература: Обязательная: 1, 2. Дополнительная: 1-3.</p>
<p>Тема 8.</p>	<p>Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий</p>
	<p>Промежуточная аттестация (зачет)</p>

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, 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 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; 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, предусмотренное 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.

– 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.

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

4) 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.

5) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и

год начала подготовки 2020

полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

б) 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

№ 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

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.

6.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний

№ п/п	Задание	Код Результата обучения
1	История вида физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	ОК-8-31
2	Классификация видов физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	ОК-8-31
3	Правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	ОК-8-32
4	Классификация техники и основные понятия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	ОК-8-32
5	Правила техники безопасности при занятиях видом физкультурно-спортивной	ОК-8-33

год начала подготовки 2020

	деятельности.	
6	Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях Спортивного зала.	ОК-8-33
7	Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для восстановления и укрепления здоровья.	ОК-8-34
8	Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся, приобщение к здоровому образу жизни.	ОК-8-34

6.3. Задания, направленные на формирование умений

№ п/п	Задание	Код результата обучения
9	Самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием.	ОК-8-У1
10	Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.	ОК-8-У1
11	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие физических качеств.	ОК-8-У2
12	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на совершенствование технических действий.	ОК-8-У2
13	Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-У3
14	Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-У3
15	Самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-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.	ОК-8-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.	ОК-8-В1
18	Принять участие в соревнованиях в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-В1
19	Выполнить нормативы физической подготовленности.	ОК-8-В2
20	Выполнить нормы и требования ГТО.	ОК-8-В2
21	Соблюдать личную гигиену на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК-8-В3
22	Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК-8-В3
23	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы.	ОК-8-В4
24	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие гибкости.	ОК-8-В4

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

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

год начала подготовки 2020

социальной и профессиональной деятельности.

7.1. ФОС для текущего контроля

№ п/п	Формируемая компетенция	Показатели Результата обучения	ФОС текущего контроля
1	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	ОК-8-31, ОК-8-32, ОК-8-33, ОК-8-34	Устный опрос. Задания для самостоятельной работы 1-8.
2		ОК-8-У1, ОК-8-У2, ОК-8-У3, ОК-8-У4	Методические задания 1-12. Задания для самостоятельной работы 9-16.
3		ОК-8-В1, ОК-8-В2, ОК-8-В3, ОК-8-В4	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности. Задания для самостоятельной работы 17-24.

7.2. Средства оценивания в ходе текущего контроля

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

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

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

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

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

Критерии оценки теоретической подготовленности студентов

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

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. 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 степень).
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, ит.п.
42. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.

7.2.2. Методические задания используются как вид контроля и метод оценивания формируемых элементов компетенции (качества их формирования) в рамках текущего контроля.

Выполнение методического задания студентами проводится на практических учебно-тренировочных занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к студенту. По результатам выполнения методических заданий у студентов формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

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

Критерии оценки методической подготовленности студентов

Оценка	Характеристики ответа студента
«отлично»	- студент самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу; -уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры.
«хорошо»	-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 не существенные ошибки.
«удовлетворительно»	- студент в основном решил учебно-профессиональную задачу; - излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал существенные ошибки.
«неудовлетворительно»	студент не решил учебно-профессиональную задачу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Задание №1

Выполнить разминку перед 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

год начала подготовки 2020

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 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:

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

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

Общая оценка по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» выставляется: «зачтено» / «не зачтено».

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

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

Студентам, прошедшим тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в центрах тестирования и представившим на кафедру физического воспитания учетную карточку для учета выполнения государственных требований ГТО, заверенную центром тестирования, при условии выполнения требований программы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», выставляется оценка «зачтено».

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

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

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно» /соответствует ГТО «Бронзовый знак»	«Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак»	«Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак»
1.	Бегна 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с 6 прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)		7	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Безучета времени	Безучета времени	Безучета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Безучета времени	Безучета времени	0.42

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно» /соответствует ГТО «Бронзовый знак»	«Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак»	«Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак»
1.	Бегна 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	8	11	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Описание тестов и порядок выполнения

Бег на 100 м.

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

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 20человек.

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 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;

год начала подготовки 2020

- 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 2с. 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 2с.

Метание мяча и спортивного снаряда

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;

3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

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

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

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

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

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

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую литературу.

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

Критерии оценки реферата

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

<p>«удовлетворительно»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры; - тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - допускает существенные ошибки и неточности; - нарушается последовательность изложения материала; - испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам; - имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы.
<p>«неудовлетворительно»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - студент не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении; - тема нераскрыта; - 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).

год начала подготовки 2020

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 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.

год начала подготовки 2020

15. Экономика физической культуры спорта.
16. Состояние и перспективы развития физической культуры и спорта как отрасли непродуцированной 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.

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

Литература

а) Основная

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - 978-5-8149-2547-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

б) дополнительная литература:

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: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

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

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
2. <http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. www.sportday.ru - компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости)

год начала подготовки 2020

спорта).

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

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

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

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

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

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Прикладная 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, 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 «Физкультурно-оздоровительные технологии» 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-

год начала подготовки 2020

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

год начала подготовки 2020

состоянии здоровья (патологии), подвижные игры, элементы спортивных игр; в заключительной части - ходьба, упражнения на релаксацию, дыхательные ипр.

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 Потливость Координация движений Внимание Дыхание Самочувствие	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. Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др. Плохое, нежелание заниматься и пр.

Примерный дневник самоконтроля

Ф.И.О., возраст, курс, факультет

Объективные и субъективные данные		
	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;	72	
- до занятия физическими упражнениями;	74	
- после занятия физическими упражнениями;	94	
- стоя вечером.	76	
- Вес до занятия	65.0	
- и после занятия	64.1	
Физическая нагрузка	Ходьба (прогулка) 5км.	
Нарушения режима	нет	
	нет	

Болевые ощущения		
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

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

год начала подготовки 2020

случае показаны ходьба, медленные бег, ходьба на лыжах и др.

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


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

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

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

Автор (составитель):

доцент О. С. Понарина


(подпись)

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Код и направление подготовки: **40.03.01 «Юриспруденция»**

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

Цели дисциплины - «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»:

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

Цели дисциплины достигаются посредством педагогического процесса физического воспитания.

Основными задачами физического воспитания студентов являются:

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствование основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение на основе комплекса ГТО физической подготовленности выпускников к послеузовской службе в Вооруженных Силах РФ;
- обеспечение знаний основ истории развития физической культуры и спорта;
- воспитание уверенности в своих силах.

Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата.

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов на 1 - 4 курсах. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» предшествует изучение дисциплины «Физическая культура и спорт».

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общекультурными компетенциями:

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

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
-------------------------	---------------------------------	-------------------------

<p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p><u>Знать:</u></p>	
	- основные средства и методы физического воспитания.	31(ОК-8)
	- оздоровительные системы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья и на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	32(ОК-8)
	- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.	33(ОК-8)
	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	34(ОК-8)
	<p><u>Уметь:</u></p>	
	- уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	У1(ОК-8)
	- уметь оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.	У2(ОК-8)
	- уметь оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.	У3(ОК-8)
	- уметь самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	У4(ОК-8)
	<p><u>Владеть:</u></p>	
	- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1(ОК-8)
	- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.	В2(ОК-8)
	- владеть личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.	В3(ОК-8)
-владеть способностью использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.	В4(ОК-8)	

Содержание учебной дисциплины.

Основными разделами дисциплины являются: Атлетическая гимнастика (гиревой спорт): История, возникновение, развитие и современное состояние атлетической гимнастики (гиревого спорта). Классификация и терминология атлетической гимнастики (гиревого спорта). Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (гиревым спортом). Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений атлетической гимнастики (гиревого спорта). Использование средств гимнастики (гиревого спорта) в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО.

Фитнес аэробика (группа здоровья и общей физической подготовки): История, возникновение, развитие и современное состояние фитнес аэробики. Классификация и терминология фитнес аэробики. Тактическая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях фитнес аэробикой, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений фитнес аэробики и общей физической подготовки. Использование средств фитнес аэробики в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО.

Плавание: История, возникновение, развитие и современное состояние плавания. Классификация и терминология плавания. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием плавания. Использование средств плавания в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО).

Спортивные игры (волейбол): История, возникновение, развитие и современное состояние волейбола. Классификация и терминология волейбола. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях волейболом. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием волейбола. Использование средств волейбола в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО).

Спортивные игры (баскетбол): История, возникновение, развитие и современное состояние баскетбола. Классификация и терминология баскетбола. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях баскетболом. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием баскетбола. Использование средств баскетбола в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО)

Спортивные игры (настольный теннис): История, возникновение, развитие и современное состояние настольного тенниса. Классификация и терминология настольного тенниса. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием настольного тенниса. Использование средств настольного тенниса в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО).

Спортивные игры (мини-футбол): История, возникновение, развитие и современное состояние мини-футбола. Классификация и терминология мини-футбола. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях мини-футболом. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием

год начала подготовки 2020

мини-футбола. Использование средств мини-футбола в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО). Спортивные игры (дартс): История, возникновение, развитие и современное состояние дартс. Классификация и терминология дартс. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях дартс. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием дартс. Использование средств дартс в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки (нормативов ГТО).

Легкая атлетика: История, возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики. Классификация и терминология легкой атлетики. Правила проведения соревнований. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Участие в соревнованиях. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений легкой атлетики. Использование средств легкой атлетики в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО.

Специальная медицинская группа (СМГ): Общая физическая подготовка (ОФП).

Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой. Подвижные игры и эстафеты. Физкультурно-оздоровительные технологии. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО.