

Год начала подготовки 2022

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 03561B9E0021AE10B9437E0B0B4C7F21AC

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

Действителен: с 18.01.2022 по 25.02.2023

АНО ВО «Российский новый университет»

Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования  
«Российский новый университет»

(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Физкультурно-оздоровительные технологии

(наименование учебной дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и направление подготовки/специальности)

Финансы и кредит

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

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «26» января 2022, протокол № 5.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доцент



Гнездилова Н.А.

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

Елец  
2022 год

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954 (ФГОС ВО 3++).

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

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в сфере экономики, профиль финансы и кредит в соответствии с профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.03.2015 № 167н) выполнению трудовых функций финансиста: специалиста по платежным системам; специалиста по микрофинансовым операциям; специалиста рынка ценных бумаг; специалиста по внутреннему контролю (внутренний контролер); специалиста казначейства банка; специалиста по финансовому консультированию; специалиста по факторинговым операциям; внутреннего аудитора (код 08.01-08.021).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП**

Учебная дисциплина Физкультурно-оздоровительные технологии относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений и изучается на 1 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Дисциплине предшествует изучение дисциплин «Физическая культура и спорт», «Жизненная навигация».

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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

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

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

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения по дисциплине
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7	<b>Знать:</b>	
	- знать основы истории определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или избранного вида спорта	УК -7-31
	- знать правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	УК-7-3 2
	- знать технику безопасности на занятиях в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	УК-7-33
	- знать использование средств и методов определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или избранного вида спорта в рекреационной деятельности	УК-7-34
	<b>Уметь:</b>	
	- уметь самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием	УК-7-У1
	- уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	УК-7-У2
	- уметь самостоятельно разучить технические приемы и действия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	УК-7-У3
	- уметь самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	УК-7-У4
	<b>Владеть:</b>	
	- владеть практическими умениями и навыками в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	УК-7-В1
	- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	УК-7-В2
- владеть методами и средствами гигиены и контроля физического состояния в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	УК-7-В3	
- владеть физкультурно-оздоровительными технологиями с использованием упражнений определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или вида спорта	УК-7-В4	

#### 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 часа).

##### очно-заочная форма обучения

№	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	КоР	З			
1.	1 семестр, 1 курс		328	10	4	4	1,7	0,3	318	3,7	Зачет

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

##### очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек	Пр.	КоР	З			
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>										
1	<b>Тема 1.</b> Основы истории развития физической культуры и спорта	42	2	2				40		УК -7-31
2	<b>Тема 2.</b> Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	42	2	2				40		УК -7-32
3	<b>Тема 3.</b> Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	48	2		2			46		УК -7-У1,2,3,4 УК -7-В1,2,3
4	<b>Тема 4.</b> Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	38						38		УК -7-33
5	<b>Тема 5.</b> Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	38						38		УК -7-В1,2,3 УК -7-32
6	<b>Тема 6.</b> Укрепление здоровья	38						38		УК -7-В4
7	<b>Тема 7.</b> Восстановление после физических нагрузок	40						40		УК -7-34 УК -7-В4
8	<b>Тема 8.</b> Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	36,3						36,3		УК -7-В1,2
9	<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет)	2	2				1,7	0,3		

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

### Тема 1. Основы истории развития физической культуры и спорта.

Танцевальная аэробика. Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики. Фитбол-аэробика. Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений. Степ-аэробика. Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Основы истории развития физической культуры и спорта. 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. Оздоровительное плавание(подготовительная группа). Основы истории развития физической культуры и спорта. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Основы истории развития физической культуры и спорта. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

### **Тема 2. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.**

Танцевальная аэробика. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований. Фитбол-аэробика. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики. Степ-аэробика. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

### **Тема 3. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности..**

Танцевальная аэробика. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Фитбол-аэробика. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-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. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Степ-аэробика. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробике. 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. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий 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. 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. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. 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 согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. 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.

#### **Тема 4. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.**

Танцевальная аэробика. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Фитбол-аэробика. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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. Степ-аэробика. Обеспечение

безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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 и профилактика травматизма. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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.

#### **Тема 5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

Танцевальная аэробика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами. Фитбол-аэробика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов. Степ-аэробика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по



упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

#### **Тема 6. Укрепление здоровья.**

Танцевальная аэробика. Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля. Фитбол-аэробика. Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Степ-аэробика. Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.). Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

#### **Тема 7. Восстановление после физических нагрузок.**

Танцевальная аэробика. Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика. Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Степ-аэробика. Восстановление после физических нагрузок.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»). Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

#### **Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.**

Танцевальная аэробика. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Фитбол-аэробика. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Степ-аэробика. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Оздоровительная аэробика (подготовительная группа). Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий. Оздоровительное плавание (подготовительная группа). Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью.

год начала подготовки 2022

Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий. Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

#### Тема 9. Промежуточная аттестация (зачет).

### Планы практических занятий

Тема 3. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности**

Продолжительность занятия - 2 ч.

#### Основные вопросы:

Основная задача: Методика самостоятельных занятий видом физкультурно-спортивной деятельности.

Частные задачи: - расширение двигательных возможностей; - общая физическая подготовка; - формирование широкого круга двигательных умений; - овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

1. Подготовительная часть – 20 мин: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения и упражнения на растягивание.

2. Основная часть – 60 мин: Методические задания № 1 - 14 (См. ФОС в Приложении). Проведение систематического контроля состояния здоровья обучающихся, самоконтроль занимающихся.

3. Заключительная часть – 10 мин.: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Гигиенические и восстановительные мероприятия. Организационно-методические указания: Информирование о состоянии здоровья обучаемых и о наличии полученных травм. Запись преподавателя в журнале. Запись студентов в дневник тренировок о выполненной тренировочной работе за занятие. Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

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

### 6.1 Задания, направленные на формирование знаний

#### 6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения

1. АЭРОБИКА. Циклические упражнения аэробной направленности, предназначены в основном для совершенствования функций сердечно-сосудистой системы и аэробного обмена. Выполняются в виде ходьбы и бега, плавания, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде, гребли. Продолжительность таких упражнений должна составлять от 15 до 45 минут, ходьбы - до 1–2 часов, прогулок на лыжах до 1,5–2,0 часов. Интенсивность должна быть невысокой, чтобы энергообеспечение осуществлялось преимущественно за счет аэробного механизма. Величина ЧСС для студентов (как правило - возраст 17-25 лет) при этом должна быть в пределах 130–160 уд/мин. Нагрузка повышается постепенно за счет увеличения сначала продолжительности, а затем и скорости передвижения. Практический опыт показывает, что уже 2–3-разовые тренировки в неделю увеличивают возможности кардио-респираторной системы и снижают риск

заболеваний сердечно-сосудистой системы.

2. АКВААЭРОБИКА (ГИДРОАЭРОБИКА) - система физических упражнений растягивание, силу и координацию в водной среде (в бассейне, озере, море и т. п.), включая элементы плавания, выполняемые под ритмичную музыку. В водной среде теплоотдача тела обмен повышается, что приводит к значительной активизации обмена веществ. Гравитационная нагрузка при этом снижается, что облегчает выполнение упражнений за счет снижения нагрузки на опорный аппарат, прежде всего на позвоночник и суставы. Поэтому упражнения в воде рекомендуются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вода создает дополнительное физическое воздействие на тело, раздражая рецепторы кожи. При регулярных тренировках совершенствуются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается жизненная емкость легких.

3. БОДИБИЛДИНГ от англ. Body building - система физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие и совершенствование мускулатуры тела. Основными целями бодибилдинга являются увеличение объема и рельефа основных мышечных групп, уменьшение жировой составляющей массы тела, достижение гармоничного и пропорционального телосложения. В соревновательном варианте бодибилдинг представляет собой демонстрацию развития основных мышечных групп (позирование) под ритмичную музыку с оценкой судьями объема, рельефа мышц и гармоничности их развития. Некоторые упражнения и тренировочные комплексы, входящие в систему бодибилдинга входят в основу атлетической подготовки и способствуют развитию всех разновидностей силовых способностей с применением соответствующих методов их совершенствования.

4. ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. При годовом планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода – проведением нескольких последовательных соревнований. На выбор вариантов годового планирования тренировок влияют вид спорта, квалификация спортсменов, этап многолетней тренировки и другие факторы. Например, в сезонных видах спорта (лыжи, гребля) в основном применяется однопиковый годичный цикл с тремя периодами подготовки, в отдельных дисциплинах легкой атлетики (по которым проводятся и зимние и летние соревнования) двухпиковый и т.д.

5. ДОПИНГ - от англ. doping, dope - давать наркотики. Фармакологические и другие средства, которые при введении в организм временно повышают физическую и психическую активность. Применение допинговых средств запрещено не только на соревнованиях любого уровня, но в спорте вообще. Перечень запрещенных к применению препаратов определяется WADA (ВАДА). К основным типам допинга (запрещенным препаратам) относятся:

1. Анаболические агенты, андрогенические анаболические стероиды.
2. Амфетамины.
3. Пептидные гормоны, миметики и их аналоги, кортикостероиды.
4. Кокаин.
5. Стимуляторы и относящиеся к ним соединения.
6. Наркотические анальгетики и относящиеся к ним соединения.

К допингам также относят:

1. Аутогемотрансфузию, или кровяной допинг - введение форменных элементов крови при ее переливании, а также использование эритропоэтина, повышающего кислородную емкость крови

2. Применение веществ и методов, меняющих целостность и достоверность проб мочи, представляемых на допинг-контроль, например диуретиков (мочегонных препаратов).

6 ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть (после максимального вдоха). Определяет предельно

возможную глубину дыхания и является важным показателем функциональных возможностей дыхательного аппарата. Чем больше ЖЕЛ, тем больше может быть максимальная вентиляция и аэробные способности, т.е. общая выносливость, так как каждый литр вдыхаемого воздуха обеспечивает примерно 0,7 л/мин потребляемого кислорода

7. **ЗАКАЛИВАНИЕ** - система гигиенических мероприятий, направленная на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим факторам: теплу, холоду, солнечной радиации, пониженному атмосферному давлению. Принципы закаливания человека: 1) постепенность и последовательность - сначала применять простые средства (воздушные ванны, обтирание, обливание холодной водой), затем более сложные; 2) оптимальность - длительность и интенсивность процедуры должна соответствовать вашим возможностям; 3) систематичность - процедуры по возможности проводить ежедневно; 4) разнообразность - организм приобретает устойчивость только к тем факторам, воздействие которых на организм постоянно; 5) гомогенность - труд и отдых должны быть организованы в соответствии с биологическими особенностями человеческого организма: спать на не очень мягкой кровати и желательно без подушки; систематически проветривать помещения; питание должно быть разнообразным и включать в необходимых сочетаниях белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, в соответствии с потребностями организма.

8. **ЙОГА** - самый древний и наиболее основательно разработанный в философско-космогоническом и практическом отношении метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека. Посредством сознательного управления положением тела (асаны), совмещенного с дыханием, вниманием и волевым усилием, восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств. Йога-терапия - еще не йога, но ее преддверие - надежная, проверенная практикой нескольких тысячелетий система естественной, гармоничной и надежной реабилитации и рекреации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций. Она основана на методах осознанного пробуждения сил самого организма путем дыхательных упражнений (пранаям), статических положений тела (асан) и динамических связок (виньясан). Фитнес-йога - наиболее адаптированный и простой способ поддержать хорошую физическую форму и расширить функциональные возможности организма для физически активных людей. Увеличивающие силу мышц асаны также растягивают и укрепляют связки и мышечные волокна, не увеличивая чрезмерно их объем.

9. **КАЛЛАНЕТИКА** - система упражнений преимущественно силовых изометрических упражнений, вызывающих напряжения глубоких мышц. Предназначена в основном для женщин. Выполняется обычно без музыкального сопровождения. Автор - Каппане Пинкней (США), считает, что музыка отвлекает занимающихся от правильного выполнения упражнений. Рекомендуется выполнять комплексы упражнений 2 раза в неделю по 1 часу, избегая резких движений и чрезмерного напряжения. Авторская последовательность упражнений следующая: разминочные упражнения; упражнения для мышц живота; упражнения на растягивание; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц ног.

10. **«МЫШЕЧНЫЙ НАСОС»** - периодические сокращения скелетных мышц в процессе динамической работы, при которой они способствуют улучшению оттока крови из вен нижних конечностей: вены при сокращении мышц периодически сжимаются, проталкивая кровь, что немедленно облегчает работу правого желудочка сердца. При статической работе мышцы сжимают сосуды, препятствуя кровотоку

11. **ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**. Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом – определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена. Оцениваются самые

различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные, виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

12. ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - учет в процессе тренировок эффекта преемственности занятий, нельзя допускать между занятиями перерывов, разрушающих этот эффект. Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания, зависит, кроме прочего, от их частоты и суммарной протяженности во времени.

13. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА - вытекает из необходимости чередовать повышенную двигательную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определенный порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Между занятиями, организуемыми в системе физического воспитания, практикуются интервалы трех типов: ординарные, суперкомпенсаторные, жесткие. Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и перетренированности. Нагрузки и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие приходилось на фазу повышенной работоспособности от предыдущего.

14. ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ - выражается в повторяющейся последовательности занятий, при которой отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Различают малые циклы (микроциклы, в частности недельные), средние циклы (мезоциклы, в частности месячные и околосеasonные) и большие циклы (макроциклы - протяженностью в несколько месяцев, годичные и более продолжительные).

15. ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ НАРАЩИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК - предусматривает необходимость постепенного наращивания величины нагрузки на организм, на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий, постепенного и планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма. Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности.

16. ПРИНЦИП ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - обязывает последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития воспитываемых, т.е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития.

17. ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - отражает органическую связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности и предполагает преимущественное развитие профессионально-важных физических качеств и двигательных навыков на основе общей физической подготовленности.

18. ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ. Перед каждой тренировкой обязательно проводится сначала общая разминка, а затем специальная. Специальная разминка проводится и перед выполнением упражнений с предельными весами и после отдыха, когда мышцы несколько «застывают». В спортивном зале соблюдаются порядок и меры безопасности. Перед каждой тренировкой необходимо тщательно проверить исправность тренажеров, тренировочных приспособлений, устройств и снарядов. Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений. Применяйте правильную технику движений. Избегайте излишних натуживаний. При выполнении упражнений с тяжелой штангой следите за положением спины: она должна быть выпрямленной, чтобы не получить травмы позвоночника. При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке. Силовые нагрузки

увеличивайте постепенно. Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Обязательно выясните у специалистов причины возникновения болей. Боль - сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы. Во время интенсивных тренировок в мышцах и связках могут возникнуть различные болевые ощущения: во время непосредственного выполнения упражнения, после силовой тренировки и через определенный промежуток времени. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причинами могут быть недостаточная разминка или неадекватная величина отягощения, приводящие к микротравмам мышц и связок. В этом случае необходимо прекратить тренировку, провести осторожно дополнительную разминку и изменить программу тренировки. Боль может возникнуть и по окончании тренировки. Это так называемые физиологические боли, свидетельствующие о происходящих в мышцах изменениях. Они могут быть связаны с накоплением большого количества молочной кислоты и других продуктов обмена веществ, с изменением внутримышечного осмотического давления, способствующего задержанию в мышцах межклеточной жидкости, богатой питательными веществами. После отдыха и выполнения простейших восстановительных мероприятий такие боли исчезают. У слабо подготовленных людей или у давно не занимавшихся силовыми упражнениями, боли могут возникнуть через 12–14 часов после окончания тренировки. Эти боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к выполняемым нагрузкам. Поэтому после длительных перерывов в тренировках не форсируйте объем и интенсивность нагрузки, а повышайте ее постепенно.

19. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - разновидность оздоровительной гимнастики. Содержанием ее являются общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную эмоциональную музыку. Во время выполнения упражнений ЧСС не должна превышать 160 уд/мин, общая продолжительность одного занятия 30–45 минут

20. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (ФИЗИЧЕСКАЯ) - подразделяется на текущую и оперативную. Текущая - мера потенциальной способности человека (на рассматриваемый достаточно длительный период времени - неделя, месяц, день, час и т.д.) к выполнению той или иной физической нагрузки. Оперативная - работоспособность человека в данный момент времени либо на протяжении всего нескольких часов. В целом зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предшествующей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая. В развивающем режиме физической работоспособности общий объем затрат времени на занятия должен составлять примерно 6–8 часов в неделю (это 3-4 занятия по 2,0 часа каждое). В режиме поддержания физической работоспособности общий объем нагрузки может быть снижен до 4–5 часов в неделю (2–4 занятия продолжительностью от 1,0 до 1,5 часов). Факторы, от которых зависит физическая работоспособность:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, или скоростно-силовые возможности двигательной системы.
2. Особенности координации движений.
3. Биоэнергетические возможности организма.
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
5. Техника выполнения двигательных действий.
6. Тактика решения двигательных задач в процессе спортивной или профессиональной деятельности.
7. Психическая подготовленность человека, его мотивация, воля и т. д.

21. САМОКОНТРОЛЬ - это регулярное наблюдение спортсмена или занимающегося физическими упражнениями за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием тренировочных занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. Благодаря учету и анализу

нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. При всей важности такого самоконтроля, он, тем не менее, не может заменить контроля врачебного. Методы самоконтроля делятся на объективные и субъективные. К объективным методам относят частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела, потоотделение и др. К субъективным показателям относят самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т. п.

22. САМОЧУВСТВИЕ - является интегральным показателем и складывается из: наличия каких-либо необычных ощущений, болей; ощущения бодрости или вялости, усталости. Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим

23. СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЗАНЯТИЯ) - состоит из трех основных частей, как и всякое другое занятие по физической подготовке. Первая часть - подготовительная - имеет продолжительность 7-10 мин. Она включает ходьбу, медленный бег, упражнения на растягивание для мышц плечевого пояса, нижних конечностей и туловища. В самостоятельных занятиях целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию двигательных качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т.е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость. Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить - специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости. На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально-подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложно-координированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», являются статические упражнения на растягивание. Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Такая



год начала подготовки 2022

разминка обычно распространена среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

24. **ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.** Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

25. **ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.** Под техникой физических упражнений понимается способ выполнения двигательных действий, с помощью которого достигается целесообразное и эффективное решение двигательной задачи. Основа техники движений - это совокупность основных звеньев и компонентов структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом. В технике физических упражнений принято различать форму движений и их характер (содержание).

26. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ** - протекание процессов адаптации к физическим нагрузкам позволяет выделять три разновидности эффектов в ответ на выполняемую работу. Срочный тренировочный эффект - возникает непосредственно во время выполнения физических упражнений и в период срочного восстановления в течение 0,5-1,0 часа после окончания работы. В это время происходит устранение образовавшегося во время работы кислородного долга. Отставленный тренировочный эффект - активизация физической нагрузкой пластических процессов для избыточного синтеза разрушенных при работе клеточных структур и восполнение энергетических ресурсов организма. Этот эффект наблюдается на поздних фазах восстановления (обычно в пределах до 48 часов после окончания нагрузки). Кумулятивный тренировочный эффект - является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции эффектов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца) происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов.

27. **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ** - это приборы, аппаратура, биотехнические и тренировочные устройства и тренажеры, а также измерительные диагностические системы, предназначенные для оценки уровня развития двигательных и интеллектуальных качеств и умений.

28. **УСТАЛОСТЬ** - субъективное ощущение утомления.

29. **УТОМЛЕНИЕ** - временное снижение работоспособности в результате выполнения какой-либо работы. В период последующего отдыха происходит восстановление работоспособности.

30. **УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.** Управление своим тренировочным процессом возможно лишь при наличии информации о выполненных физических нагрузках, изменении уровня развития двигательных качеств, степени овладения техникой движений, функционального состояния организма и общей работоспособности. Документальной формой учета необходимых данных является дневник тренировок. В этом дневнике ежедневно записываются показатели выполненных тренировочных нагрузок и данных самоконтроля. Дневник можно сделать из обычной общей тетради. После каждого занятия необходимо не только подробно вести записи в дневнике, но и проанализировать результат, отметив, как переносилась та или иная физическая нагрузка, свои ощущения и наблюдения в процессе изучения техники упражнений, а также самочувствие. Для получения необходимой информации тренировочные нагрузки классифицируются и систематизируются по виду, направленности и специфичности. Нагрузки разного вида - это бег, лыжи, плавание, подвижные игры, упражнения с тяжестями, рукопашный бой и т.п. Направленность нагрузки подразумевает ее

воздействие на тот или иной механизм энергообеспечения. Специфичными являются все упражнения, приемы и действия, сходные по биодинамике, энергетике или каким-либо другим определяющим параметрам со структурой профессиональных действий. К неспецифическим относятся упражнения для общефизической подготовки. Показатели нагрузок подразделяются также на частные, суммарные и общие. К частным относят объемы нагрузок в выполнении отдельных приемов или упражнений (подготовительных, имитационных, специально-подготовительных и т.д.). К суммарным - количество выполненных однотипных упражнений, приемов и действий, объемов однонаправленных нагрузок в различных разделах физической подготовки за какой-либо цикл тренировки — неделю, месяц (мезоцикл), этап, период. В общих объемах отражается выполнение всех нагрузок за какой-либо промежуток времени, или суммарные нагрузки в каких-либо разделах (видах) подготовки на больших отрезках времени - за период или за год. При общем контроле за выполненной тренировочной работой лучше всего учитывать основные параметры упражнений для последующей классификации и систематизации нагрузок по четырем зонам различной физиологической направленности: преимущественно аэробной; смешанной аэробно-анаэробной; гликолитической анаэробной; алактатной анаэробной. Регистрацию объемов тренировочных нагрузок необходимо вести как в количестве повторений (километраже бега и плавания, поднятых в ходе силовой подготовки килограммах и тоннах отягощений и т.п.), так и в показателях затраченного на их выполнение времени (время выполнения упражнения + время отдыха в интервальной работе). Если учет нагрузок по частным показателям и количеству повторений более подробно отражает специфическую «технология» подготовки, то учет в обобщенных показателях времени позволяет учесть все выполняемые нагрузки по их физиологической направленности.

31. ФИТНЕС - от англ. Fitness - оздоровительная система физических упражнений, разработанная главным образом для женщин и направленная на совершенствование фигуры, укрепление мускулатуры тела, повышение функциональных возможностей организма. Фитнес-комплексы включают в себя упражнения на основные «проблемные» мышцы женщин: мышцы бедер, ягодиц, живота, спины и груди, выполняемые под ритмичную музыку под руководством инструктора. При занятиях фитнесом применяются утяжелители и гантели небольшого веса в качестве отягощений, а также весьма популярные в последнее время фитнесболы (надувные мячи различного диаметра).

32. ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА - солнечная радиация; ультрафиолетовое облучение (УФО); занятия на свежем воздухе и в горной местности; гипоксикаторы для дыхания воздухом с пониженным содержанием кислорода, в том числе с различными ароматическими добавками; аэроионизация; всевозможные водные и гидротермические процедуры (ванны, баня и т.п.); витаминизация; белково-глюкозные препараты для целенаправленного обогащенного питания и фармакологические восстановители.

33. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - это степень количественного и качественного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Физическая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Нагрузка может быть: низкой - с ЧСС до 130 уд/мин; средней - с ЧСС 130–150 уд/мин; высокой - с ЧСС 150-180 уд/мин; максимальной - с ЧСС свыше 180 уд/мин.

34. ШЕЙПИНГ - происходит от англ. shaping - формировать, придавать форму - система динамических упражнений для женщин преимущественно на силовую выносливость, направленная для коррекции телосложения и уменьшения жирового компонента массы тела, улучшения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, аэробных возможностей организма. До начала тренировок занимающиеся, как правило, проходят комплексное тестирование для выявления исходного состояния кардиореспираторной системы, силовых возможностей мышечных групп, физического развития и состава тела. Тренировки начинаются с упражнений преимущественно

год начала подготовки 2022

аэробной направленности (упражнения из арсенала ритмической гимнастики), затем переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с небольшими отягощениями (гантели, утяжелители и т.п.). Занятия проводятся под музыку. Для демонстрации упражнений используется показ инструктора или видеозапись.

6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-31	Задание № 1. История вида физкультурно-спортивной деятельности.
2	УК-7-31	Задание № 2. Основные положения физкультурно-спортивной деятельности.
3	УК-7-32	Задание № 3. Теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.
4	УК-7-32	Задание № 3. Теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.
5	УК-7-33	Задание № 5. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.
6	УК-7-33	Задание № 6. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для восстановления физической работоспособности.
7	УК-7-34	Задание № 7. Меры безопасности при занятиях определенным видом физкультурно-спортивной деятельности.
8	УК-7-34	Задание № 8. Гигиена самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности.

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	УК-7-У1	Задание № 9. Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.
10	УК-7-У1	Задание № 10. Самостоятельно выполнить разминку перед сдачей норм ГТО.
11	УК-7-У2	Задание № 11. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие силы.
12	УК-7-У2	Задание № 12. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие выносливости.
13	УК-7-У3	Задание № 13. Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14	УК-7-У3	Задание № 14. Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
15	УК-7-У4	Задание № 15. Самостоятельно провести тренировку по развитию силы (подтягивание на перекладине).
16	УК-7-У4	Задание № 16. Самостоятельно провести тренировку прикладного упражнения, приема (действия).

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	УК-7-В1	Задание № 17. Самостоятельно выполнить испытания (тесты) и

		нормативы комплекса ГТО.
18	УК-7-В1	Задание № 18. Выполнить требования ГТО.
19	УК-7-В2	Задание № 19. Самостоятельно провести тренировку по развитию гибкости.
20	УК-7-В2	Задание № 20. Самостоятельно провести тренировку по развитию быстроты.
21	УК-7-В3	Задание № 21. Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.
22	УК-7-В3	Задание № 22. Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
23	УК-7-В4	Задание № 23. Провести аутогенную тренировку после напряженной мышечной работы.
24	УК-7-В4	Задание № 24. Провести «заминку» после тренировочного занятия.

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

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

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устный опрос;
- задания в ходе практических занятий;
- испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности (см. файл ФОС в

Приложении).

7.2. Текущий контроль осуществляется как допуск обучающихся к промежуточной аттестации по оценке знаний и умений. ФОС для текущего контроля.

ФОС для текущего контроля:

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-31	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 1-3
2	УК-7-31	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 1,2
3	УК-7-32	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 4-6
4	УК-7-32	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 3,4
5	УК-7-33	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 7-9
6	УК-7-33	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 5,6
7	УК-7-34	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 10-12
8	УК-7-34	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 7,
9	УК-7-У1	1 курс: Методические задания № 1,2
10	УК-7-У1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 9, 10
11	УК-7-У2	1 курс: Методические задания № 3,4
12	УК-7-У2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 11, 12
13	УК-7-У3	1 курс: Методические задания № 5,6
14	УК-7-У3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 13, 14
15	УК-7-У4	1 курс: Методические задания № 7,8
16	УК-7-У4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 15, 16
17	УК-7-В1	1 курс: Виды испытаний (тесты) физической подготовленности

18	УК-7-В1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 17, 18
19	УК-7-В2	1 курс: Методические задания № 9,10
20	УК-7-В2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 19, 20
21	УК-7-В3	1 курс: Методические задания № 11,12
22	УК-7-В3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 21, 22
23	УК-7-В4	1 курс: Методические задания № 13.14
24	УК-7-В4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 23, 24

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

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, 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 обучающимся. 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 обучающегося, его участие в научной работе.

#### **Критерии оценки теоретической подготовленности обучающегося**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающегося</b>
<b>«зачет»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся показывает знание базовых положений прикладной физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются</li> </ul>
<b>«незачет»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не демонстрирует систему знаний базовых положений прикладной физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</li> <li>- обучающийся не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- излагает материал непоследовательно;</li> <li>- не может дать анализ излагаемого материала;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не формулирует выводы и обобщения.</li> </ul>

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

1. Содержание вида физкультурно-оздоровительной технологии.
2. Этапы развития вида физкультурно-оздоровительной технологии.
3. Достижения отечественных спортсменов.
4. Классификация избранного вида физкультурно-оздоровительной технологии.
5. Терминология и ее применение в практической деятельности занятий видом физкультурно-оздоровительной технологии.
6. Правила соревнований.
7. Историческая справка о возникновении и развитии вида физкультурно-оздоровительной технологии.

год начала подготовки 2022

8. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи вида физкультурно-оздоровительной технологии.
9. Структура ГТО.
10. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
11. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
12. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
13. Знаки отличия комплекса ГТО.
14. Физическая нагрузка: объем и интенсивность физической нагрузки в процессе спортивной тренировки.
15. Основы морально-волевой и психологической подготовки.
16. Основы технической подготовки.
17. Основы тактической и интегральной подготовки.
18. Здоровье человека как общественная ценность.
19. Факторы, определяющие здоровье.
20. Взаимосвязь общей культуры обучающийся и его образа жизни.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
23. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
24. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
25. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
26. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
27. Основные требования к организации здорового образа жизни обучающийся.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
29. Критерии эффективности здорового образа жизни.
30. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
31. Направленность и содержание самостоятельных занятий по избранному виду физкультурно-оздоровительной технологии.
32. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
34. Гигиена при самостоятельных занятиях видом физкультурно-оздоровительной технологии.
35. Дайте характеристику объективным методам контроля: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела и др.
36. Дайте характеристику субъективным показателям контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т.п.
37. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.

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

Выполнение методического задания Обучающийся проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к обучающийся, рассчитывает

год начала подготовки 2022

занимающихся на пары. обучающиеся – выполняют в парах, поочередно, методическое задание. По результатам выполнения методических заданий у обучающихся формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

### Критерии оценки методической подготовленности обучающихся

Оценка	Характеристики ответа обучающийся
«зачет»	- обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу; -уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал несущественные ошибки.
«незачет»	обучающийся 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 физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Порядок выполнения** (в парах):

год начала подготовки 2022

- 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 физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Порядок выполнения** (в парах):

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

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### **Задание №7**

Провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на избранный вид физкультурно-оздоровительной деятельности.

**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 физкультурно-оздоровительной деятельности.

**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 физкультурно-оздоровительной деятельности.

**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-оздоровительной деятельности.

**Порядок выполнения:**

Обучающийся (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.



год начала подготовки 2022

**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:**

Задания для оценки знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-31	1 курс: по результатам текущего контроля.
2	УК-7-31	1 курс: тестовые задания (1 вариант)
3	УК-7-32	1 курс: по результатам текущего контроля.
4	УК-7-32	1 курс: тестовые задания (2 вариант)
5	УК-7-33	1 курс: по результатам текущего контроля.
6	УК-7-33	1 курс : тестовые задания (3 вариант)
7	УК-7-34	1 курс: по результатам текущего контроля.
8	УК-7-34	1 курс: тестовые задания (4 вариант)

Задания для оценки умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	УК-7-У1	1 курс: по результатам текущего контроля.
10	УК-7-У1	1 курс: реферат (Вариант 1 вопросы 1-16)
11	УК-7-У2	1 курс: по результатам текущего контроля.
12	УК-7-У2	1 курс: реферат (Вариант 1 вопросы 17-32)
13	УК-7-У3	1 курс: по результатам текущего контроля.
14	УК-7-У3	1 курс: реферат (Вариант 1 вопросы 1-14)
15	УК-7-У4	1 курс: по результатам текущего контроля.
16	УК-7-У4	1 курс: реферат (Вариант 1 вопросы 1-24)

Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	УК-7-В1	1 курс: тестовые задания (нормативы ГТО)
18	УК-7-В1	1 курс: тестовые задания (нормативы ГТО)
19	УК-7-В2	1 курс: по результатам текущего контроля.
20	УК-7-В2	1 курс: тестовые задания (нормативы ГТО)
21	УК-7-В3	1 курс: по результатам текущего контроля.
22	УК-7-В3	1 курс: тестовые задания (нормативы ГТО)
23	УК-7-В4	1 курс: по результатам текущего контроля.
24	УК-7-В4	1 курс: тестовые задания (нормативы ГТО)

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

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

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

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

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

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

### 7.3.1. Тестовые задания

#### Тестовое задание (вариант №1)

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

- a) принцип цикличности
- b) принцип прогрессирования воздействий
- c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха
- d) принцип непрерывности**

2. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- a) слайд-аэробика
- b) фитбол-аэробика**
- c) памп-аэробика
- d) степ-аэробика

3. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- a) шейпинг, калланетика
- b) пилатес, стретчинг
- c) бодилитдинг, ритмическая гимнастика
- d) йога, цигун.**

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

- a) отечественное**
- b) восточное
- c) западное
- d) народное

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

- a) средствами воспитания
- b) приемами воспитания
- c) правилами воспитания
- d) методами воспитания**

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

- a) физические упражнения
- b) естественные силы природы
- c) тренажеры и тренажерные устройства**
- d) гигиенические факторы

7. На занятиях физической культурой не запрещается:

- a) нарушать дисциплину на занятиях
- b) заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде**

год начала подготовки 2022

- c) курить на спортивных объектах и прилегающей территории
  - d) с разрешения приносить в спортивный зал какие-либо напитки**
8. Принцип построения занятий физическими упражнениями является выражением плавного увеличения физической нагрузки, как в отдельном, так и в целом ряде занятий:
- a) принцип цикличности
  - b) принцип прогрессирования воздействий
  - c) принцип систематического чередования нагрузок и отдыха
  - d) принцип постепенности**
9. Планирование учебно-тренировочного процесса заключается в том, чтобы обеспечить его непрерывность в многолетней системе подготовки спортсмена называется:
- a) перспективное планирование**
  - b) годовое планирование
  - c) текущее планирование
  - d) оперативное планирование
10. Расследованию в установленном порядке как несчастные случаи в образовательной организации не подлежат события, если они произошли:
- a) во время образовательного процесса**
  - b) перед началом и после окончания учебных занятий (мероприятий)
  - c) в выходные, праздничные и каникулярные дни
  - d) во время образовательного процесса, организованного образовательной организацией, вне помещений и территории образовательной организации**
11. К гигиене самостоятельных занятий физической культурой не относится:
- a) рациональное питание
  - b) питьевой режим
  - c) дезинфекция мест занятий физической культурой и спортом**
  - d) гигиена тела
12. К средствам восстановления организма после большого физического утомления в спорте не относятся:
- a) физические упражнения малой интенсивности
  - b) контрастный душ
  - c) массаж
  - d) алкоголь**
13. Принимать пищу следует:
- a) за 60 мин. до тренировки
  - b) за 2 – 2,5 часа до тренировки**
  - c) за 1 – 1,5 часа до тренировки
  - d) за 30 – 40 мин. до тренировки
14. К внутренним факторам, вызывающим спортивные травмы не относятся:
- a) занятия в состоянии утомления и переутомления
  - b) наличие в организме хронических очагов инфекции
  - c) неисправность спортивных снарядов
  - d) склонность к спазмам кровеносных сосудов и другие болезненные состояния
15. Причинами травматизма могут быть:
- a) прием пищи за 4 часа до занятий
  - b) хорошее санитарно-техническое состояние мест занятий
  - c) следование установленной методике проведения занятий
  - d) перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося.**
16. Занятия фитбол-аэробикой не приносят наибольшую пользу:
- a) спортсменам в период достижения высоких спортивных результатов**
  - b) беременным женщинам и детям
  - c) после травм опорно-двигательного аппарата

год начала подготовки 2022

d) пожилым людям

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

**a) принцип цикличности**

b) принцип прогрессирования воздействий

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип непрерывности

18. На занятиях физической культурой не запрещается:

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

b) выполнять упражнения с большими отягощениями без страховки

**c) оказывать друг другу помощь и страховку**

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

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

a) на удалении 100—200 м

b) на удалении 1000—1500 м

**c) на удалении 300—500 м**

d) на удалении 2—3 км

20. Степ-аэробику создали:

a) американка Каллан Пинкней

b) француз Мишель Платини

**c) американка Джина Миллер**

d) англичанка Мария Стюарт

### Тестовое задание (вариант №2)

1. Планирование учебно-тренировочного процесса связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии:

a) перспективное планирование

b) годовое планирование

**c) текущее планирование**

d) оперативное планирование

2. Принцип построения занятий физическими упражнениями требует соблюдения разумного, обоснованного, целесообразного способа взаимосвязи и порядка следования различных по величине и преимущественной направленности нагрузок, как внутри отдельного занятия, так и в рамках серии занятий:

a) принцип цикличности

**b) рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера**

c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха

d) принцип непрерывности

3. К западным оздоровительным технологиям не относятся:

a) шейпинг, калланетика

b) пилатес, стретчинг

c) бодибилдинг, пауэрлифтинг

d) степ-аэробика, фитбол-аэробика

4. На занятиях физической культурой запрещается:

**a) на стадионе выходить на беговые дорожки и сектора, не убедившись в том, что этим не создаются помехи другим занимающимся**

b) осуществлять контроль друг за другом и при необходимости оказывать помощь

год начала подготовки 2022

другим занимающимся

- c) немедленно сообщать преподавателю о плохом самочувствии
- d) в процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя

5. К гигиене самостоятельных занятий физической культурой относится:

- a) выбор методики занятий
- b) инструктаж по уходу за кожей до и после занятий
- c) подбор и уход за обувью и одеждой
- d) указания преподавателя по организации тренировочного занятия

6. Принимать пищу после физических упражнений следует:

- a) спустя 60 мин. после ее окончания
- b) спустя 2 – 2,5 часа после ее окончания
- c) спустя 10 – 15 мин. после ее окончания
- d) спустя 30– 40 мин. после ее окончания

7. Причинами травматизма не могут быть:

- a) неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- b) плохое санитарно-техническое состояние мест занятий

**c) следование установленной методике проведения занятий**

- d) перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади

на одного занимающегося

8. Во время спортивных соревнований следует:

- a) резко менять привычный режим питания
- b) применять новые пищевые продукты
- c) применять обильный ужин или ужин непосредственно перед сном
- d) применять высококалорийные пищевые продукты.**

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

- a) принцип цикличности
- b) принцип волнообразности**
- c) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха
- d) принцип непрерывности

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

- a) во время образовательного процесса
- b) перед началом и после окончания учебных занятий (мероприятий)
- c) в выходные, праздничные и каникулярные дни, если эти мероприятия организовывались и проводились непосредственно образовательной организацией**
- d) во время образовательного процесса, организованного не образовательной организацией, вне помещений и территории образовательной организации

11. Кто составляет программу физической подготовки в спортивной секции

- a) педагог (тренер)
- b) администрация
- c) методист
- d) руководство**

12. Упражнения калланетики рассчитаны на людей:

- a) после любых операций
- b) которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности**
- c) после травм
- d) имеющих лишний вес

13. Система пилатес не рекомендуется:

- a) после любых операций**

год начала подготовки 2022

- b) при остеохондрозе
- c) для людей, имеющих низкую степень физической подготовленности
- d) при хронических болях в спине, плечах и шее

14. Видом спортивной подготовки не является:

- a) индивидуальная**
- b) физическая
- c) техническая
- d) тактическая

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

- a) перспективное планирование
- b) годовое планирование
- c) текущее планирование
- d) оперативное планирование**

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

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

- b) не реже одного раза в неделю
- c) не реже одного раза в течение 2—3 дней
- d) ежедневно

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

- a) до 20 с
- b) от 20 до 40 с
- c) больше 60 с**
- d) 40 – 60 с

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

- a) гликолитическая (лактаcidная) анаэробная
- b) аэробная (окислительная)**
- c) алактатная анаэробная
- d) фосфагенная система энергообеспечения

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

- a) 2-4 часа в неделю (это 1-2 занятия по 2,0 часа каждое)
- b) 6-8 часов в неделю (это 3-4 занятия по 2,0 часа каждое)**
- c) 2 часа в неделю (это 1 занятие 2,0 часа)
- d) 4-5 часов в неделю (2-4 занятия продолжительностью от 1,0 до 1,5 часов)

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

- a) отставленный эффект**
- b) срочный эффект
- c) кумулятивный эффект
- d) долгосрочный эффект.

**Тестовое задание (вариант №3)**

год начала подготовки 2022

1. Уровень физической тренированности при прекращении занятий заметно снижается уже через
  - a) 2 недели
  - b) 2 месяца**
  - c) 0,5 года
  - d) 1 год
2. Наибольшие показатели гибкости проявляются в
  - a) утренние часы
  - b) в дневные часы**
  - c) в вечерние часы
  - d) не зависят от времени суток
3. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют
  - a) динамическую силу**
  - b) быстроту
  - c) гибкость
  - d) скоростно-силовую выносливость
4. В 1948г. Людвиг Гутман (английский врач) организовал Сток-Мандевильские игры колясочников, ставшие прототипом
  - a) паралимпийских игр**
  - b) олимпийских игр
  - c) чемпионата мира колясочников
  - d) чемпионата Европы колясочников
5. При одинаковых условиях более эффективен в плане оздоровительной физической тренировки
  - a) бег
  - b) плавание
  - c) гребля
  - d) эффект не зависит от вида упражнения**
6. Признаками передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях спортом считается снижение массы тела при нормальном питании
  - a) 1/ 10 от веса тела**
  - b) 1/15 от веса тела
  - c) 1/20 от веса тел
  - d) 1/30 от веса тела
7. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной физической работы для развития сердечнососудистой системы равна
  - a) 1,5 часа
  - b) 50 мин**
  - c) 20 мин
  - d) 10 мин
8. У отлично физически подготовленных спортсменов частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна
  - a) 80-70 уд.в мин
  - b) 70-60 уд. в мин
  - c) 60-50 уд.в мин
  - d) 40-50 уд.в мин**
9. Олимпийские кольца символизируют объединения
  - a) пяти частей света в олимпийском движении**
  - b) шести частей света в олимпийском движении
  - c) всех стран планеты
  - d) всех частей света и всех стран
10. Физическими качествами не являются

год начала подготовки 2022

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

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

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

12. Вода в организме взрослого человека составляет

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

13. Жим штанги от груди способствует развитию

- a) плеч (дельтовидных мышц)
- b) бицепсов
- c) трицепсов и мышц груди**
- d) предплечья

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

- a) в 1903 г.
- b) в 1886 г.
- c) в 1912 г.
- d) в 1894 г.**

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

- a) от 6 до 12 ч
- b) от 1 до 3 дней
- c) от 5 до 10 дней
- d) от 15 до 28 дней**

16. Воспаление мышцы сердца называется:

- a) гастритом
- b) перитонитом
- c) миокардитом**
- d) холециститом

17. Победителя древних Олимпийских игр называли

- a) олимпионик**
- b) чемпион
- c) мастер
- d) нет верного ответа

18. Девятнадцатилетний возраст мужчин и женщин это:

- a) подростковый возраст
- b) юношеский возраст**
- c) зрелый возраст
- d) пожилой возраст

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

- a) 8 лет**
- b) 10 лет
- c) 12 лет
- d) 15 лет



год начала подготовки 2022

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

- a) 35,8 -36,2 С
- b) 36,4 -36,8 С**
- c) 37,0-37,4 С
- d) 37,5 -38,0 С

**Тестовое задание (вариант №4)**

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

- a) 14-15 лет
- b) 17-18 лет**
- c) 20-22 лет
- d) 24-25 лет

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

- a) нормальной ЧСС
- b) тахикардии
- c) брадикардии
- d) ускоренной ЧСС**

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

- a) 14-15 лет
- b) 17-18 лет
- c) 20-22 лет**
- d) 24-25 лет

4. К морфологическим показателям человека не относится определение:

- a) роста
- b) массы тела
- c) длины рук и ног
- d) ЧСС (частоты сердечных сокращений)**

5. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- a) возраста
- b) пола
- c) роста-весовых показателей**
- d) степени тренированности

6. Физиологические изгибы позвоночника полностью формируются к:

- a) 10-12 годам
- b) 14-15 годам
- c) 18-20 годам**
- d) 28-30 годам

7. Основными методами развития выносливости являются

- a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный
- b) равномерный, переменный, повторный и интервальный**

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

- d) необычных двигательных заданий и сенсорный

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

- a) оптимальном давлении
- b) нормальном давлении
- c) повышенном нормальном давлении**
- d) гипертонии 1 степени

год начала подготовки 2022

9. Отставленный тренировочный эффект
- a) изменения, наступившие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия
  - b) все изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего занятия до начала очередного занятия**
  - c) сложение «следов» предыдущего занятия со «следами» последующих
  - d) изменения, наступившие в организме после месяца занятий
10. В каком году был основан Российский олимпийский комитет
- a) в 1911 г.**
  - b) в 1949 г.
  - c) в 1894 г.
  - d) в 1924 г.
11. Среди многочисленных физических упражнений К. Купер выделял пять, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом
- a) аэробика, гимнастика, плавание, легкую атлетику, спортивные игры
  - b) лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде и ходьба**
  - c) скандинавская ходьба, сноуборд, гребля, спортивные игры, борьба
  - d) гимнастика, теннис, бег на длинные дистанции, фитнес, плавание
12. Основными методами развития силы являются
- a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный
  - b) равномерный, переменный, повторный и интервальный
  - c) максимальных усилий, повторный, "до отказа", «ударный» метод и метод развития динамической (скоростной) силы**
  - d) необычных двигательных заданий и сенсорный
13. Контролировать деятельность функциональных систем Н. Амосов рекомендовал с помощью
- a) пробы Штанге, ортостатической пробы, бега на 1000м**
  - b) определения самочувствия, настроения, работоспособности
  - c) определения пульса в покое, пробы с приседаниями, пробы с подскоками
  - d) сон, аппетит
14. На занятиях физической культурой и спортом запрещается
- a) нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя
  - b) заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде
  - c) без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки, кроме воды.
  - d) все перечисленное**
15. Основными методами развития быстроты являются
- a) повторный, переменный, сенсорный и соревновательный**
  - b) равномерный, переменный, повторный и интервальный
  - c) максимальных усилий, повторный, "до отказа", «ударный» метод и метод развития динамической (скоростной) силы
  - d) необычных двигательных заданий и сенсорный
16. Причинами травматизма могут быть
- a) нарушения в методике занятий
  - b) перегрузка занимающимися площадок и залов
  - c) скользкие полы, недостаток освещения
  - d) все перечисленное**
17. Величина и направленность тренировочных воздействий, получаемых в процессе выполнения упражнений, зависит
- a) от вида упражнения
  - b) от интенсивности и продолжительности упражнения
  - c) от продолжительности и характера отдыха

год начала подготовки 2022

**d) все перечисленное**

18. Срочный тренировочный эффект

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

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

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

d) изменения, наступившие в организме после месяца тренировочных занятий

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

a) тренировки не должны быть монотонными

b) можно выполнять силовые упражнения с максимальными весами

c) большое внимание уделяется укреплению мышц брюшного пресса и спины

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

20. Традиционной датой начала Олимпийских игр считается

a) 1896 г.

b) 1924 г.

**c) 776 г. до н.э.**

d) 126 г. н.э.

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

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

По дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» выставляется оценка: «зачет» / «незачет».

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

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

Обучающийся, 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 «Физкультурно-оздоровительные технологии», выставляется оценка «зачет».

Обучающийся, освоившим определенный вид физкультурно-спортивной деятельности в спортивных командах, при условии выполнения ими требований программы по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии», выставляется оценка «зачет».

Промежуточная аттестация обучающийся, 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**

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

год начала подготовки 2022

п/п	(тесты)	«Удовлетворительно» /соответствует ГТО «Бронзовый знак»	«Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак»	«Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак»
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
3.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+ 6	+ 8	+ 13
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	33	37	48
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно» /соответствует ГТО «Бронзовый знак»	«Хорошо»/ соответствует ГТО «Серебряный знак»	«Отлично»/ соответствует ГТО «Золотой Знак»
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
3.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+ 8	+ 11	+ 16
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

### Описание тестов и порядок выполнения

#### **Бег на 100 м (челночный бег).**

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

год начала подготовки 2022

4 человека. **Бег на 2 и 3 км.**

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

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

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

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

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

#### **Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине**

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

#### **Подтягивание из вися на высокой перекладине**

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

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

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

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

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

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

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

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

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

#### **Метание мяча и спортивного снаряда**

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

Освобождение обучающихся 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.

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

**7.3.3. Реферат** используется как метод оценивания на зачете владений, формируемых в рамках компетенции УК-7, у обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения и обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, а также у обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий.

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

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

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую литературу.

Проверку подготовленного реферата проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку: «зачет», «незачет».

#### **Критерии оценки реферата**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся</b>
<b>«зачет»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет базовыми положениями физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются;</li> <li>- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>
<b>«незачет»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не показывает владение базовыми положениями физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</li> <li>- тема не раскрыта;</li> <li>- излагает материал непоследовательно;</li> <li>- не формулирует выводы и обобщения;</li> <li>- имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>

### **Физкультурно-оздоровительные технологии (1)**

1. История возникновения и развития физкультурно-оздоровительной технологии.
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 физкультурно-оздоровительных технологий.
8. Формирование физической культуры личности.
9. Цель и задачи физического воспитания обучающийся.
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 обучающийся 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 обучающийся.
22. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
23. Методика формирования двигательных навыков в спорте и физкультурно-оздоровительной технологии (по выбору обучающийся).
24. Средства и методы совершенствования силы при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией (по выбору обучающийся).
25. Средства и методы совершенствования быстроты при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией (по выбору обучающийся).
26. Средства и методы совершенствования выносливости при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией (по выбору обучающийся).
27. Средства и методы совершенствования гибкости при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией (по выбору обучающийся).
28. Средства и методы совершенствования координационных способностей при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией (по выбору обучающийся).
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).

### **Физкультурно-оздоровительные технологии (2)**

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



год начала подготовки 2022

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 при занятиях физкультурно-оздоровительной технологией.
14. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### **Физкультурно-оздоровительные технологии (3)**

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 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 обучающихся.
14. Экономические аспекты законодательства различных стран мира о физической культуре и спорте.
15. Экономика физической культуры и спорта.
16. Состояние и перспективы развития физической культуры и спорта как отрасли 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**

### **а) Основная**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/477118>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

**б) дополнительная литература:**

3. 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>

4. 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>

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

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

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, правовой справочник Гарант Аэро, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт.

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

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

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

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет <http://lk.rosnou.ru>). Для обеспечения доступа обучающихся во внеучебное время к электронным образовательным ресурсам учебной дисциплины, а также для студентов, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, используется портал электронного обучения на базе СДО Moodle (он-лайн доступ через

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

Изучение учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения обучающихся – 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 обучающихся; профилактика и устранение различных функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для обучающихся жизненных и профессионально-прикладных навыков и умений; обеспечение их психофизической готовности к будущей профессии.

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

Практические (учебно-оздоровительные) занятия имеют корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и проводятся с учетом физического состояния и функциональных возможностей обучающихся. 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 обучающихся, занимающихся в одной учебной группе. Все это требует более внимательного отношения к регулированию индивидуальных физических нагрузок, как со стороны преподавателя, так и самого

обучающийся.

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 обучающиеся 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 обучающийся 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 обучающийся).

Для обучающийся, 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 обучающийся 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 обучающийся, 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 обучающийся, состояния здоровья и наиболее характерных для группы заболеваний. В подготовительной части выполняются: ходьба, бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для устранения различных отклонений в состоянии здоровья (патологии), подвижные игры, элементы спортивных игр; в заключительной части - ходьба, упражнения на релаксацию, дыхательные и пр.

Преподаватель, ведущий занятия со специальной группой должен иметь знания по основам патологии и профилактическому влиянию физических упражнений на организм при различных заболеваниях. Он обязан соблюдать рекомендации врача, поставившего обучающийся 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

год начала подготовки 2022

занятия, по вертикали – реакцию сердечно-сосудистой системы (ЧСС) на физическую нагрузку.

При проведении занятий со Обучающийся СМГ важен постоянный врачебной контроль. Сами обучающиеся должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

### Внешние признаки утомления (переутомления)

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

### Примерный дневник самоконтроля

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_,  
курс, факультет \_\_\_\_\_

Объективные и субъективные данные	Дата (или число месяца)	
	6.10.2015 г.	2,3,4,5,6, ..., 31
Самочувствие	хорошее	
Сон	8 ч, хороший	
Аппетит	хороший	
Пульс в минуту:		
- лежа утром;	62	
- стоя утром;	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) 5 км.	
Нарушения режима	нет	
Болевые ощущения	нет	
Другие показатели		

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

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

Для обучающихся 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 обучающихся. В осенний и весенний периоды- показана витаминизация (особенно витамины С и Е).

Занятия с обучающимися, 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.

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

При **болезнях суставов** (артриты и артрозы) роль специальной тренировки в период ремиссии особенно велика, но выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. При артритах в занятия включают ходьбу пешком и на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с гантелями, палками в положении лежа и сидя. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажерах, а также применяемые при артритах упражнения.

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

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

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

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

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

год начала подготовки 2022

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.101

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная),
- кафедра.

Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

Спортивный зал

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры): скамейка гимнастическая - 10, стол для настольного тенниса - 1, баскетбольный щит - 2, волейбольная стойка - 2, секундомер - 1, турник навесной - 2, велотренажер - 2, многофункциональный тренажер - 1, степ-платформа - 4, гимнастические гантели - 14; спортивный инвентарь: бруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.



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

год начала подготовки 2022

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Код и направление подготовки **38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль) **Финансы и кредит**

Учебная дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954 (ФГОС ВО 3++).

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

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в сфере экономики: в соответствии с утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 февраля 2019 года N 103 н по выполнению обобщенной трудовой функции бухгалтера ведение бухгалтерского учета, составление и представление бухгалтерской (финансовой) отчетности экономического субъекта (код А/01.5, В/01.6).

Учебная дисциплина Физкультурно-оздоровительные технологии относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений и изучается на 1 курсе.

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

***- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)***