

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Т.В. Поштарева

«28» октября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Направление (профиль) программы Финансы и кредит, Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
Квалификация выпускника - бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная

Год начала подготовки - 2019

Разработана  
Ст. преподаватель кафедры СГД  
В.В. Озерянский

Согласована  
зав. выпускающей кафедры  
ФНБУ  
Н.В. Снегирева

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 3  
Зав. кафедрой СГД Т.В. Поштарева

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 2  
Председатель УМК Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

## Содержание

	Стр.
1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5. Содержание и структура дисциплины	5
5.1. Содержание дисциплины	5
5.2. Структура дисциплины	5
5.3. Занятия семинарского типа	9
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	11
5.5. Самостоятельная работа	13
6. Образовательные технологии	15
7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
8.1. Основная литература	16
8.2. Дополнительная литература	16
8.3. Программное обеспечение	16
8.4. Профессиональные базы данных	16
8.5. Информационные справочные системы	16
8.6. Интернет-ресурсы	16
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	16
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	18
Приложение	20
Дополнения и изменения в рабочей программе	-

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» являются:

- формирование у студентов физической культуры личности
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.) ООП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся при освоении данной дисциплины: знать:

- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания; - систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Физическая культура и спорт (Б.1.Б.25)	

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (Род компетенции, уровень)	Планируемые результаты обучения на данном этапе формирования компетенций
ОК – 8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: -Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: - Применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 328 академических часа

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес	Тримес
		тр 1	тр 2	тр 3	тр 4	тр 5	тр 6	тр 7	тр 8	тр 9
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>270</b>	40	10	40	40	10	40	30	30	30
в том числе:										
1) занятия лекционного типа (ЛК)										
из них										
- лекции										
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	270	40	10	40	40	10	40	30	30	30
из них										
- семинары (С)										

- практические занятия (ПР)	270	40	10	40	40	10	40	30	30	30
- лабораторные работы (ЛР)										
3) групповые консультации										
4) индивидуальная работа										
5) промежуточная аттестация										
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
в том числе:										
Курсовой проект (работа)										
Расчетно-графические работы										
Контрольная работа										
Реферат										
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	58	8	2	8	8	2	8	6	6	10
<b>Общий объем, час</b>	<b>328</b>	48	12	48	48	12	48	36	36	40
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Тримес тр	Тримес тр	Тримес тр	Тримес тр	Тримес тр	Тримес тр	Тримес тр
		2	3	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>16,1</b>	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
в том числе:								
1) занятия лекционного типа (ЛК)								
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	14	2	2	2	2	2	2	2
из них								
- семинары (С)								
- практические занятия (ПР)	14	2	2	2	2	2	2	2
- лабораторные работы (ЛР)								
3) групповые консультации								
4) индивидуальная работа								
5) промежуточная аттестация	2,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>311,9</b>	<b>57,7</b>	<b>57,7</b>	<b>45,7</b>	<b>45,7</b>	<b>33,7</b>	<b>33,7</b>	<b>37,7</b>
в том числе:								
Курсовой проект (работа)								
Расчетно-графические работы								

Контрольная работа								
Реферат								
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	286	54	54	42	42	30	30	34
Подготовка к аттестации	<b>25,9</b>	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7
<b>Общий объем, час</b>	<b>328</b>	60	60	48	48	36	36	40
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ № раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	Упражнения для развития мышц плечевого пояса (подтягивание на перекладине – юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине). Упражнения на силовом тренажере для мышц спины. Челночный бег 10x10 м.
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц ног (приседания на двух ногах, на одной ноге). Челночный бег 10x10 м
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	Упражнения для развития быстроты (бег на 30, 60 м). Тренировка положения «старт». Упражнения для развития мышц ног. Контроль подтягивания на перекладине.
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	Упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса (сгибание разгибание туловища в положении «лежа»). Упражнения для развития мышц рук (сгибание разгибание рук в положении «лежа в упоре»). Тренировка в беге на 100 м (положение «старт», стартовый разбег, пробег всей дистанции). Контроль бега на 100 м.
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	Упражнения для развития мышц туловища («планка» на предплечье, «планка» на прямых руках). Упражнения для развития мышц ног (приседание на одной ноге). Контроль упражнений для мышц рук и брюшного пресса (девушки – подтягивание на низкой перекладине, юноши – комплексное силовое упражнение)
Тема 6	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике: спринт – бег на короткие дистанции; прыжки в длину, бег на длинные дистанции (правила соревнований и судейство). Спортивные и подвижные игры (эстафета). Кроссовая подготовка.

### 5.2. Структура дисциплины

#### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПЗ	ЛР	СР
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого	4			4		

	пояса)						
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	28			20		8
	Аттестация						
	Итого за 1 триместр	<b>48</b>			<b>40</b>		<b>8</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2			2		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	6			4		2
	Аттестация						
	Итого за 2 триместр	<b>12</b>			<b>10</b>		<b>2</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	28			20		8
	Аттестация						
	Итого за 3 триместр	<b>48</b>			<b>40</b>		<b>8</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	28			20		8
	Аттестация						
	Итого за 4 триместр	<b>48</b>			<b>40</b>		<b>8</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2			2		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	6			4		2
	Аттестация						
	Итого за 5 триместр	<b>12</b>			<b>10</b>		<b>2</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		

Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	28			20		8
	Аттестация						
	Итого за 6 триместр	<b>48</b>			<b>40</b>		<b>8</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	16			10		6
	Аттестация						
	Итого за 7 триместр	<b>36</b>			<b>30</b>		<b>6</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4			4		
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4			4		
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	16			10		6
	Аттестация						
	Итого за 8 триместр	<b>36</b>			<b>30</b>		<b>6</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	6			4		2
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6			4		2
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4			4		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4			4		
Тема 45	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4			4		
Тема 6	Общая физическая подготовка	16			10		6
	Аттестация						
	Итого за 9 триместр	<b>40</b>			<b>30</b>		<b>10</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>328</b>			<b>270</b>		<b>58</b>

#### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПЗ	ЛР	
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	8					8

Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	8				8
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8				8
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	10				10
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	10				10
Тема 6	Общая физическая подготовка	12			2	10
	Аттестация	4				
	Итого за 2 триместр	<b>60</b>			<b>2</b>	<b>54</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	8				8
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	8				8
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8				8
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	10				10
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	10				10
Тема 6	Общая физическая подготовка	12			2	10
	Аттестация	4				
	Итого за 3 триместр	<b>60</b>			<b>2</b>	<b>54</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	6				6
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6				6
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6				6
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	8				8
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	8				8
Тема 6	Общая физическая подготовка	10			2	8
	Аттестация	4				
	Итого за 5 триместр	<b>48</b>			<b>2</b>	<b>42</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	6				6
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6				6
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6				6
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	8				8
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	8				8
Тема 6	Общая физическая подготовка	10			2	8
	Аттестация	4				
	Итого за 6 триместр	<b>48</b>			<b>2</b>	<b>42</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4				4
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для	4				4



	брюшного пресса и мышц ног)					
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4				4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6				6
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6				6
Тема 6	Общая физическая подготовка	8			2	6
	Аттестация	4				
	Итого за 7 триместр	<b>36</b>			<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4				4
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4				4
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4				4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6				6
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6				6
Тема 6	Общая физическая подготовка	8			2	6
	Аттестация	4				
	Итого за 8 триместр	<b>36</b>			<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4				4
Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6				6
Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6				6
Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6				6
Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6				6
Тема 6	Общая физическая подготовка	8			2	6
	Аттестация	4				
	Итого за 9 триместр	<b>40</b>			<b>2</b>	<b>34</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>328</b>			<b>14</b>	<b>286</b>

### 5.3. Занятия семинарского типа Очная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
<b>1 триместр</b>				
1	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
2	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
3	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
4	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
5	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
6	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	20
<b>2 триместр</b>				

7	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2
8	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
9	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	4
<b>3 триместр</b>				
10	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
11	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
12	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
13	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
14	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
15	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	20
<b>4 триместр</b>				
16	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
17	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
18	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
19	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
20	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
21	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	20
<b>5 триместр</b>				
22	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2
23	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
24	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	4
<b>6 триместр</b>				
25	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
26	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
27	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
28	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
29	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
30	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	20
<b>7 триместр</b>				
31	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
32	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
33	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
34	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
35	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
36	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	10
<b>8 триместр</b>				
37	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
38	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
39	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
40	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4

41	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
42	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	10
<b>9 триместр</b>				
43	ПР	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
44	ПР	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
45	ПР	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	4
46	ПР	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	4
47	ПР	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	4
48	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	10
Итого				270

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
<b>2 триместр</b>				
1.	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>3 триместр</b>				
2	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>5 триместр</b>				
3	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>6 триместр</b>				
4	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>7 триместр</b>				
5	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>8 триместр</b>				
6	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
<b>9 триместр</b>				
7	ПР	Тема 6	Общая физическая подготовка	2
Аттестация				0,3
Итого				16,1

#### 5.4. Курсовой проект

Курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа

#### Типовые темы рефератов для студентов, освобожденных от физических нагрузок по состоянию здоровья

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Здоровье человека как феномен культуры.

9. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
10. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
11. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
12. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
13. Методика проведения занятий по аэробике, шейпингу.
14. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
15. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
16. Физическая культура и Олимпийское движение.
17. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
18. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
19. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
20. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
21. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
22. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
23. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
24. Методика закаливания человека
25. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
26. Влияние осанки на здоровье человека.
27. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
28. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
29. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
30. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
31. Самоконтроль, его цели и задачи и методы исследования.
32. Физическая культура в структуре профессионального образования.
33. Методика использования дыхательной гимнастики.
34. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля над весом тела.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
39. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
40. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
41. Физическое развитие человека и методы его определения.
42. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.
43. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
44. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
45. Физические упражнения в режиме дня студента.
46. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
47. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
48. Взаимосвязь движения и здоровья.
49. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
50. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
51. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
52. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
53. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья.
54. Здоровье человека и его основные компоненты.

55. Путь к долголетию.
56. Основные приемы и методы омоложения организма.
57. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
58. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
59. Основы здорового образа и стиля жизни.
60. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
61. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
62. Солнце, воздух и вода – как основные факторы здоровья.
63. Влияние осанки на здоровье человека.
64. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
65. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
66. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность организма.
67. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
68. Как стать сильным.
69. Главные заповеди в питании.
70. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
71. Гимнастика и зрение.
72. Проблемы слабого пола (походка, красивая фигура, макияж, одежда и т.д.).
73. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).
74. Стретчинг и методика занятий.
75. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
77. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
78. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
79. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
80. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
81. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
82. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
83. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
84. Оптимальный вес и способы его сохранения.
85. Система двигательной активности по К. Куперу.
86. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
87. Аутогенная тренировка человека.
88. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
89. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
90. Виды и профилактика утомления.
91. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
92. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
93. Методика регуляции эмоционального состояния.
94. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
95. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
96. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### 5.5. Самостоятельная работа

#### Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов
<b>1 триместр</b>			
1	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы	8

		ОФП	
<b>2 триместр</b>			
2	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	2
<b>3 триместр</b>			
3	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	8
<b>4 триместр</b>			
4	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	8
<b>5 триместр</b>			
5	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	2
<b>6 триместр</b>			
6	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	8
<b>7 триместр</b>			
7	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	6
<b>8 триместр</b>			
8	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	6
<b>9 триместр</b>			
9	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2
10	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	2
11	Тема 6	Общие физические упражнения на различные группы мышц, комплексы ОФП	6
			Итого
			58

### Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество Часов
<b>2 триместр</b>			
1	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	8
2	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	8
3	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	8
4	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	10
5	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	10
6	Тема 6	Общая физическая подготовка	10
Аттестация			3,7
<b>3 триместр</b>			
7	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	8
8	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	8
9	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	8
10	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	10
11	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	10
12	Тема 6	Общая физическая подготовка	10
Аттестация			3,7
<b>5 триместр</b>			
13	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	6
14	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6
15	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	6

16	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	8
17	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	8
18	Тема 6	Общая физическая подготовка	8
Аттестация			3,7
<b>6 триместр</b>			
19	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	6
20	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6
21	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	6
22	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	8
23	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	8
24	Тема 6	Общая физическая подготовка	8
25Аттестация			3,7
<b>7 триместр</b>			
26	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	4
27	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
28	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	4
29	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6
30	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6
31	Тема 6	Общая физическая подготовка	6
Аттестация			3,7
<b>8 триместр</b>			
32	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	4
33	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	4
34	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	4
35	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6
36	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6
37	Тема 6	Общая физическая подготовка	6
Аттестация			3,7
<b>9 триместр</b>			
38	Тема 1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	4
39	Тема 2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	6
40	Тема 3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	6
41	Тема 4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	6
42	Тема 5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	6
43	Тема 6	Общая физическая подготовка	6
Аттестация			3,7
Итого			311,9

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

На практических занятиях студенты представляют результаты выполнения самостоятельной работы, подготовленные с помощью программного обеспечения MicrosoftPowerPoint, операционная система Windows, набор программных продуктов MSOffice.

При подготовке студентов применяется самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных.

**Интерактивные и активные образовательные технологии**  
**Очная форма обучения**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПЗ, С, ЛР)	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов
6	ПР	Подвижные игры с мячом. Игры малой подвижности. Эстафета. Игры с прыжками	10

**Заочная форма обучения**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПЗ, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
6	ПР	Подвижные игры с мячом. Игры малой подвижности. Эстафета. Игры с прыжками	2

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**8.1. Основная литература**

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

**8.2. Дополнительная литература**

1. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

**8.3. Программное обеспечение**

Пакет программ MicrosoftOffice

**8.4. Профессиональные базы данных**

1. База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>

**8.5. Информационные справочные системы**

1. 1С: Библиотека, АНО ВО СКСИ, <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», <http://www.consultant.ru>

**8.6. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
<https://www.gto.ru/>



*Методические указания по организации самостоятельной работы студента*



Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим практическим (методическим) занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных контрольных испытаний, рефератов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: подготовка к практическим занятиям; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; написание реферата по заданной проблеме (для студентов, освобожденных от физических нагрузок, студентов ЗФО и ОЗФО); изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к аттестациям.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к промежуточной аттестации.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: текущие консультации; прием и разбор домашних заданий (в часы практических (методических) занятий)) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: закрепление двигательных навыков, приобретенных на аудиторных занятиях, развитие физических качеств, составление комплексов ЛФК, УГГ, закаливающих процедур, ведение дневника самоконтроля на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов. Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по выполнению практических заданий*

Занятия семинарского типа (практические, методические занятия) - основные виды учебных занятий, направленные на экспериментальное подтверждение практических положений и формирование учебных умений.

Практическая работа выполняется каждым студентом самостоятельно.

После выполнения каждой практической работы обучающийся демонстрирует результат выполнения преподавателю, сдает контрольные испытания.

Для более эффективного выполнения практических заданий необходимо выполнять заданные упражнения, а на занятиях, прежде всего, внимательно ознакомиться рекомендациями преподавателя.

В конце занятия преподаватель ставит оценку, которая складывается из результатов наблюдения за выполнением практической части работы, выполнения физических упражнений. Все практические задания должны быть выполнены и проверены в сроки, определяемые программой или календарным планом преподавателя.

#### *Методические указания по проведению спортивных – подвижных игр*

В практике физической культуре наиболее распространены игровые технологии. Применение многосоставных игровых технологий с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса по физической культуре возможно в учебной и внеучебной деятельности. В первом случае – включение игровых технологий в структуру традиционных видов занятий и в логику традиционных методов обучения, во втором – использование нетрадиционных игровых технологий. Технологизация учебного процесса позволяет эффективно реализовывать дидактические задачи (обучение, воспитание, развитие личности) и получать интегративный результат социально и личностно значимый. Под игровой технологией следует понимать определенную последовательность операций, действий и процедур, направленных на достижение поставленных целей.

Игровая технология нацелена на то, что бы научить студента осознать мотивы своей деятельности, как в игровой, так в жизненной ситуации, т.е. формировать цели и программы самостоятельной деятельности и предвидеть её ближайшие результаты.

Игровая технология обладает широким спектром специальных игровых методических приемов и самой атмосферы игры, поддерживает внимание игровой интерес, что, в конечном счете, ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формирование ценностного отношения к деятельности.

Получаемый в игровом взаимодействии опыт осознанного подчинения правилам нормативам закрепляется многократным повторением, и переходят в новое личностное качество – дисциплинированность, исполнительность.

#### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в

данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

*Этапы работы над рефератом:*

1 этап (один триместр)

- формулировка темы, которая должна кратко выразить его суть;
- изучение литературы по теме;
- составление сложного развернутого плана, в котором найдут отражение исследуемые проблемы и последовательность их рассмотрения;
- написание чернового варианта реферата, который представляется на консультацию преподавателю.

2 этап (один триместр)

- оформление чистового варианта реферата, подготовка к защите;
- защита реферата (обоснование актуальности темы и личного интереса к ней; цели и задачи исследования; характеристика источников литературы; результаты проведенных исследований; выводы).

*Требования к оформлению реферата*

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *Методические указания по подготовке комплекса лечебной физкультуры (ЛФК)*

Комплекс лечебной физкультуры (ЛФК) - это физическая нагрузка, состоящая из упражнений, направленных на восстановление состояния здоровья занимающегося с неврологическими, кардиологическими, ревматологическими, травматологическими и другими проблемами. Лечебная физкультура необходима для избавления от болей, увеличения двигательной активности и улучшения координаций движений. Основным отличием упражнений ЛФК является

статичность. Они выполняются медленно, чтобы под напряжением достичь нужного оздоровительного эффекта. Упражнения имеют точечный характер, т.е. направлены на восстановление жизнедеятельности определенного органа.

Необходимо указать, при каких заболеваниях рекомендованы упражнения данного комплекса.

Количество упражнений варьируется от 8 до 12.

Каждое упражнение должно содержать: - описание исходного положения (И.п.); - содержание действий на каждый счет (1-2, 1-4, 1-8 и т.д.), количество повторов (или продолжительность по времени), методические указания к выполнению. Указать время отдыха между упражнениями либо подходами к одному упражнению.

*Требования к оформлению комплекса (ЛФК)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

#### *Методические указания по подготовке комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ)*

Комплекс должен быть рассчитан на 10-15 мин. В комплекс утренней гигиенической гимнастики должны быть включены упражнения для мышц плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и живота (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки, прыжки. Заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

Для комплекса подбирается по 1-2 упражнения на каждую группу мышц. Количество повторений каждого упражнения – 10-12 раз (или 20-30 сек). При составлении комплекса утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности упражнений: ходьба, медленный бег (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.); легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подбирать упражнения рекомендуется так, чтобы нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Каждое упражнение должно содержать: - описание исходного положения (И.п.); - содержание действий на каждый счет (1-2, 1-4, 1-8 и т.д.), количество повторов (или продолжительность по времени), методические указания к выполнению.

*Требования к оформлению комплекса (УГГ)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

#### *Методические указания по подготовке комплекса закаливающих процедур*

Цель закаливающих процедур — выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Важно также начинать с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным.

Подобранные закаливающие процедуры должны вызывать положительные эмоции занимающегося.

Составить комплекс с использованием природных факторов (воздух, вода, солнечная радиация).

Обязательно указать дозировку и последовательность.

*Требования к оформлению комплекса (УГГ)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

#### *Методические указания по ведению дневника самоконтроля*

Прежде, чем приступить к ведению дневника самоконтроля, необходимо определить по каким субъективным и объективным показателям будут проводиться наблюдения (проконсультироваться с преподавателем).

Для экономии времени в дневнике самоконтроля в начале семестра следует нарисовать таблицу значений, в которую в течение семестра будут вноситься записи полученных результатов и шкалу графического изображения.

Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице записи результатов следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т.е. сначала расположить все субъективные показатели, а затем все объективные.

Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

На шкале графического изображения следует ежедневно (еженедельно) отмечать средние арифметические результаты наблюдений, если у вас график ежедневного (еженедельного) изменения субъективных и объективных показателей.

При наличии каких-либо нарушений в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

#### *Требования к оформлению дневника самоконтроля*

Дневник ведется в общей тетради (48 листов) в письменном виде, запись оформляется в виде таблицы. Дневник ведется с первого триместра непрерывно.

#### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Подготовка студентов к промежуточной аттестации (зачету) это самостоятельная работа в течение учебного года (триместра) и работа на практических (методических) занятиях.

В содержание зачетных требований для студентов включается:

- Систематическое посещение учебных занятий
- Овладение техникой изучаемых физических упражнений (оценочная);
- Выполнение контрольных нормативов по общей и профессиональной физической подготовке (оценочная);
- Защита рефератов (оценочная) (для студентов ОФО, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий) для студентов ЗФО,ОЗФО.
- Защита письменных работ: комплекс ЛФК комплекс УГГ, комплекс закаливающих процедур, дневник самоконтроля (для студентов ОФО, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий) для студентов ЗФО,ОЗФО.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины по типам занятий:

Для проведения занятий семинарского типа:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
2. Дистанции для бега на 100, 200, 400, 1000, 2000, 3000 метров (секундомер, рулетка 50 м.).
3. Сектор для прыжков в длину с места (рулетка 5 м, планка)

Для проведения промежуточной аттестации:

1. Дистанции для бега на 100, 2000, 3000 метров (секундомер, рулетка 50 м.). Сектор для прыжков в длину с места. Скакалка для прыжков.
2. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины**

Результаты обучения (код и наименование)	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Процедуры оценивания
ОК – 8 Знать: - Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Усвоение материала. Понимание степени воздействия физической культуры и спорта на человека	Правильное умение поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Практические задания (контрольно-тестовые)
ОК – 8 Уметь: - Применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Алгоритм подбора и применения методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Адекватность методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Практические задания (контрольно-тестовые)
ОК - 8			зачет

**1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

*Методические материалы* включают положения, описывающие условия проведения оценочных процедур, характеристику используемого инструментария и методов, инструкции для участников, регламент процедуры (время, нормативный срок, технические и эргономические условия проведения) и др.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)» носит комплексный характер. В нем можно выделить два основных раздела: практический и методико-практический\*:

- практический раздел предусматривает учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, ног с использованием специального оборудования инвентаря и имущества тренажерного зала; упражнения для развития быстроты (бег на 30, 60, 100, 2000, 3000 м).

Текущий контроль - тестирование общей физической подготовки: - контрольные нормативы.

- методико-практический раздел предусматривает методику проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; средства и методы мышечной релаксации в спорте; оценку двигательной активности и суточных энергетических затрат; методы оценки уровня здоровья; методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы); методы регулирования психоэмоционального состояния; методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений; методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы оценки и коррекции осанки и телосложения; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности; методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение по пересеченной местности).

Текущий контроль (проверка теоретической подготовленности):

- комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- комплекс лечебной физкультуры;
- комплекс закаливающих процедур;
- дневник самоконтроля;
- рефераты.

\*Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий (ОФО), ЗФО, ОЗФО.

Студенты специальной группы, освобождаются от участия в практических занятиях, выполняют и защищают письменную работу по вопросам использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (реферат) (1-2 триместр), письменную тематическую работу (реферат) (3-4 триместр), комплекс ЛФК для определенного заболевания (5 триместр), комплекс утренней гигиенической гимнастики (6 триместр), комплекс закаливающих процедур (7 триместр), дневник самоконтроля (1-9 триместр).

### **Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)».**

#### **Письменная работа (реферат) (защита).**

Доклад для защиты реферата должен быть рассчитан на 5 – 7 минут. Он готовится в виде отдельного текста. Реферат выполняется студентами, освобожденными по состоянию здоровья от практических занятий, студентами ОЗФО, ЗФО по одной из тем по дисциплине «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)». По согласованию с преподавателем тема может быть сформулирована студентами, освобожденными по состоянию здоровья от практических занятий и самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы. Оцениваются умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, последовательно, четко и логически стройно излагать свою позицию, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

#### **Процедура защиты комплекса лечебной физической культуры (ЛФК).**

Комплекс должен быть представлен в письменном виде, содержать определенное количество упражнений, соответствующих индивидуальным отклонениям в состоянии здоровья.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения занятия по лечебной физкультуре.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если упражнения комплекса не соответствуют индивидуальным отклонениям в состоянии здоровья, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику подбора упражнений и проведения комплекса по ЛФК, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора упражнений.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс ЛФК не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество упражнений, соответствующих индивидуальным отклонениям в состоянии здоровья, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса ЛФК.

### **Процедура защиты комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).**

Комплекс должен быть представлен в письменном виде, содержать определенное количество упражнений, соответствующих требованиям к структуре и содержанию утренней гигиенической гимнастики.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения комплекса УГГ.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если упражнения комплекса не соответствуют требованиям к структуре и содержанию утренней гигиенической гимнастики, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику подбора упражнений и проведения комплекса УГГ, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора упражнений.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс УГГ не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество упражнений, соответствующих структуре и содержанию утренней гигиенической гимнастики, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса УГГ.

### **Процедура защиты комплекса закаливающих процедур**

Комплекс должен быть представлен в письменном виде, содержать определенное количество процедур с использованием природных факторов (воздух, вода, солнечная радиация) с обязательным указанием дозировки и последовательности.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать закаливающие процедуры с использованием природных факторов, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения закаливающих процедур.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать процедуры, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если процедуры не соответствуют требованиям к структуре и содержанию комплекса закаливающих процедур, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику подбора процедур и проведения комплекса закаливания, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора процедур.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество закаливающих процедур, соответствующих структуре и содержанию комплекса, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса закаливающих процедур.

### **Процедура защиты дневника самоконтроля**

Дневник должен быть представлен в письменном виде, содержать таблицу значений, в которую в течение триместра вносятся записи полученных объективных и субъективных показателей состояния организма и шкала графического изображения.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при ведении дневника самоконтроля студент показал умение регулярно отслеживать и оценивать свое общее состояние здоровья. Методами стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб дана оценка своего физического развития и функционального состояния организма. Знает методы определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений. Уровень функционального состояния организма определен с помощью функциональных проб и тестов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в дневнике самоконтроля студент показал умение регулярно отслеживать и оценивать свое общее состояние здоровья. Методами стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб дана оценка своего физического развития и функционального состояния организма. Знает методы определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений. Уровень функционального состояния организма определен с помощью функциональных проб и тестов. Но допущены незначительные неточности в оформлении и расчетах.



Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ведение дневника не соответствует требованиям к структуре и содержанию данного вида работы. В оценках функционального состояния организма, уровня физического развития допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если записи в дневнике ситуативны, не соответствуют требованиям к структуре и содержанию данного вида работы. Отсутствуют оценки функционального состояния организма, уровня физического развития.

### Процедура выполнения контрольных заданий (нормативов)

Студенты основной и подготовительной групп сдают контрольные тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)». На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде реферата и письменной работы. При оценке реферата и письменной работы учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольных нормативов является необходимым условием получения зачета. В конце каждого триместра студенты выполняют не менее 5 нормативов для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности.

### Контрольные нормативы для студентов основной группы

Характеристика направленности тестов	Мужчины					Женщины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Силовая выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	60	50	40	30	20
Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)										
вес тела до 85 кг	13	11	9	7	5					
вес тела более 85 кг	10	8	6	4	2					
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек)										
вес тела до 85 кг	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30					
вес тела более 85 кг	12,30	13,10	13,50	14,40	15,50					
бег 3 км (мин, сек)										
вес тела до 70 кг						10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес тела более 70 кг						10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
Взрывная сила: прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	100	90	80	70	60	120	110	100	90	80

### Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Отлично	Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, соответствует нормативным требованиям (5 баллов);
Хорошо	Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, соответствует нормативным требованиям (4 балла);
Удовлетворительно	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, соответствует нормативным требованиям (3-2 балла);
Неудовлетворительно	Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, не соответствует нормативным требованиям (хуже результата 1 балла).

### Контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья

Характеристика направленности тестов	Мужчины					Женщины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	15,0	б/у*	17,0	17,9	18,7	19,5	б/у
Силовая выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	40	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)										
вес тела до 85 кг	10	8	6	4	2					
вес тела более 85 кг	8	6	4	2	1					
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек)										
вес тела до 85 кг	13,10	13,50	14,40	15,30	б/у					
вес тела более 85 кг	13,50	14,40	15,30	16,30	б/у					
бег 3 км (мин, сек)										
вес тела до 70 кг						11,20	11,50	12,40	13,15	б/у
вес тела более 70 кг						11,55	12,40	13,15	14,00	б/у
Сила мышц ног: приседания за 1 мин (кол-во раз)	50	45	40	30	20	45	40	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (жен.)										
на полу (муж.) (кол-во раз)	30	25	20	15	10	12	10	8	6	4

\*норматив выполняется без учета времени

*Примечание:* Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.

#### Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Отлично	Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, соответствует нормативным требованиям (5 баллов);
Хорошо	Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, соответствует нормативным требованиям (4 балла);
Удовлетворительно	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, соответствует нормативным требованиям (3-2 балла);
Неудовлетворительно	Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, не соответствует нормативным требованиям (хуже результата 1 балла). Нет динамики по семестрам.

### 3. Типовые задания

#### 3.1 Типовое практическое задание

##### Практическое занятие №1

**Задание 1.** Рывки руками

**Задание 2.** Выпады вперед, прогнувшись касаниями рук гимнастической стенки.

**Задание 3.** Руки к плечам согнуты в локтях, круговые движения вперед и назад

**Задание 4.** Круговые движения прямыми руками

**Задание 5.** Основная стойка: сведение и разведение лопаток

**Задание 6.** Опускать и поднимать плечи: левое - вверх, правое - вниз

**Задание 7.** Упражнение для восстановления и расслабления «Волна».

**Задание 8.** Прыжки на месте.

### 3.2 Типовые темы рефератов

Типовые темы рефератов представлены в п. 5.4 рабочей программы

### 3.3 Типовые комплексы утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

№п/п	Описание упражнения	Дозировка	Назначение	Методические указания

### 3.4 Типовые комплексы утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

№п/п	Описание упражнения	Дозировка	Направленность	Методические указания

### 3.5. Типовой дневник самоконтроля

Примерная форма оценки субъективных показателей

дата	Работоспособность*	Самочувствие*	Сон*	Аппетит*	Жалобы и болевые ощущения*	Желание заниматься физическими упражнениями*	Пульс утром за 15 сек.*			Пульс за 15 сек.**			Объем выполненных ФУ** (мин.)	
							лежа	стоя	разница	до занятия ФУ	после занятия ФУ	разница		

Примечание: \* - отмечаются каждый день;

\*\* - отмечаются в дни занятий ЛФК (не реже 2 раз в неделю)

Примерная форма оценки объективных показателей.

Окружность головы ОГ (см)

Для юношей –

52,5-54,5 – малая, 55-58 – средняя,

58- 62,5 – большая

для девушек –

50,9-52,5 – малая, 53-55,5- средняя, 56-. 58,5 – большая.

Окружность грудной клетки ОГК (см) один из важнейших показателей физического развития

Юноши 89-92

Девушки 83-83,5

Экспурия грудной клетки отражает подвижность грудной клетки во время дыхания ЭГК = ОГК вдох - ОГК выдох (см)

4 см и менее, его расценивают как низкий. 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более -высоким.

Весоростовой показатель ВРП=МТ(гр)/L (см)

Характеризует пропорциональность развития

Хорошая оценка находится в пределах: для женщин 360-405 г., для мужчин 380-415 г.

Индекс Кетле (кг/м<sup>2</sup>)

Индекс Кетле= Вес (кг)/Рост<sup>2</sup> (м) показатель гармоничности развития

для женщин в норме должен быть равен 19-24, а для мужчин -20-25. Если значения индекса равно 26, или превышает этот показатель, то речь идет о вредном для организма избытке веса. Об ожирении I ст говорят, если индекс Кетле равен 26-30; II ст - если 30-40; III ст - если более 40. Если индекс Кетле ниже указанных нормативов, то это указывает на дефицит веса.

Коэффициент пропорциональности КП=L<sub>1</sub>- L<sub>2</sub>\*100%/L<sub>2</sub>,

Характеризует пропорциональность развития и соотношения длины ног к длине туловища

В норме КП=87-92%.

Динамометрия(кг) используются как дополнительный признак для оценки степени физического развития человека

Средние возрастные нормативы для юношей 17-22 лет - более 44,5 кг., для девушек – более 26,5 кг. Оценивают симметричность в силовых показателях обеих рук.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки ИПРГК = ОГК -1/2 L<sub>1</sub>

Нормальная разница составляет 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Индекс Эрисмана ИЭ = ОГК в паузе- (L<sub>1</sub> см/2)

Для юношей +3-+6

Для девушек от – 1,5 до +2

Индекс Пинье ИП = L<sub>1</sub>- (МТ кг +ОГК на выдохе см) Отражает крепость телосложения

Менее 10 – крепкое телосложение, 10-20 – хорошее, 21-25 – среднее, 26-35 –слабое, более 36- очень слабое телосложение

Силовой показатель (%)СП = сила (кг) \*100%/МТ(кг)

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65-80% для мужчин и 48-50% для женщин.

### Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам основной группы

#### ОФО

«зачтено»	Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы). Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.
«не зачтено»	Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы)

### Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам ОФО, освобожденным по состоянию здоровья от практических занятий, студентам ЗФО, ОЗФО.

«зачтено»	Выставляется студенту, если защищена на положительную оценку письменная работа по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля оценен положительно.
«не зачтено»	Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля для оценки не предоставлен.

