

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



Утверждаю  
Декан СПФ

Т.В. Поштарева

«23» мая 2022 г.

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


Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция


Направленность (профиль) программы Юриспруденция


Квалификация выпускника - бакалавр


Формы обучения - очная, очно-заочная, заочная

Год начала подготовки – 2020

Разработана  
ст.преподаватель кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин  
 В.В. Озерянский

Согласована  
Зав. выпускающей кафедрой  
 М.А. Коротаева

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «23» мая 2022 г.  
протокол № 11  
Зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «23» мая 2022 г.  
протокол № 9  
Председатель УМК  
 Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	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	10
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	11
5.5. Самостоятельная работа	13
6. Образовательные технологии	13
7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
8.1. Основная литература	14
8.2. Дополнительная литература	14
8.3. Программное обеспечение	14
8.4. Профессиональные базы данных	15
8.5. Информационные справочные системы	15
8.6. Интернет-ресурсы	15
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18
10. особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	19
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 и спорта для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.) ОПОП ВОпо направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Физическая культура и спорт (Б.1.Б.26)	

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

- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения на данном этапе формирования компетенций
ОК – 7 Способность к самоорганизации и самообразованию	уметь: самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;
	владеть: навыками физического совершенствования и самовоспитания, удовлетворения потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
ОК – 8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;
	уметь: использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
	уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
	владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов.

### Очная форма обучения

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

из них										
- семинары (С)										
- практические занятия (ПР)	270	40	10	40	40	10	40	30	30	30
<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:										
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>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
<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	Триместр						
		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 семинарского типа (ПЗ)	14	2	2	2	2	2	2	2
из них								
- методические занятия (МЗ)	14	2	2	2	2	2	2	2
2) 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>
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка материалов учебников и учебных пособий, подготовка к методическим 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>

#### Очно-заочная форма обучения ОЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр						
		2	3	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
в том числе:								
занятия семинарского типа (ПЗ)	76	16	10	10	10	10	10	10
из них								
- методические занятия (МЗ)	76	16	10	10	10	10	10	10
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>252</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
в том числе:								
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка материалов учебников и учебных пособий, подготовка к методическим занятиям)	252	44	50	38	38	26	26	30
Подготовка к аттестации								

<b>Общий объем, час</b>	<b>328</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 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	ПЗ	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 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
	Зачет			
	<b>Итого за 1 триместр</b>	<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
	Зачет			
	<b>Итого за 2 триместр</b>	<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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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
	Зачет			
	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		
		Всего	МЗ	СР
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	8	-	8
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	8	-	8
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8	-	8
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	10	-	10
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	10	-	10
Тема 6	Методика занятий общими физическими упражнениями	12	2	10
	Аттестация	4		
	Итого за 2 триместр	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>54</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	8	-	8
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	8	-	8
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8	-	8
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	12	2	10
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	10	-	10
Тема 6	Методика занятий общими физическими упражнениями	10	-	10
	Аттестация	4		
	Итого за 3 триместр	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>54</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	6	-	6
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	8	2	6
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений(на	6	-	6





Тема 6	Методика занятий общими физическими упражнениями	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>

#### Очно-заочная форма обучения ОЗФО

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	МЗ	СР
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	10	2	8
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	10	2	8
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	10	2	8
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	10	2	8
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	10	2	8
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	10	6	4
	Зачет			
	Итого за 2 триместр	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>44</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	10		10
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	10	2	8
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	10	2	8
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	10	2	8
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	10	2	8
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	10	2	8
	Зачет			
	Итого за 3 триместр	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	8	2	6
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	8	2	6
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8	2	6
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	8	2	6
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	8		8
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	8	2	6
	Зачет			
	Итого за 5 триместр	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	8		8
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	8	2	6
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	8	2	6
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	8	2	6
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	8	2	6

Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	8	2	6
	Зачет			
	Итого за 6 триместр	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	6		6
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	6	2	4
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6	2	4
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	6	2	4
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	6	2	4
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	6	2	4
	Зачет			
	Итого за 7 триместр	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	6		6
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	6	2	4
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6	2	4
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	6	2	4
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	6	2	4
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	6	2	4
	Зачет			
	Итого за 8 триместр	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
Тема 1	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для плечевого пояса)	6		6
Тема 2	Методика проведения общеразвивающих упражнений (для брюшного пресса и мышц ног)	6	2	4
Тема 3	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	6	2	4
Тема 4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц спины, рук, ног)	8	2	6
Тема 5	Методика проведения общеразвивающих упражнений (на развитие мышц туловища)	6	2	4
Тема 6	Методика занятий общей физической подготовкой	8	2	6
	Зачет			
	Итого за 9 триместр	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>328</b>	<b>76</b>	<b>252</b>

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	Тема	Количество часов
1	ПР	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	32
2	ПР	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	36
3	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	28
4	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	28
5	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	28
6	ПР	Общая физическая подготовка	118

### Заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	Тема	Количество часов
1.	ПР	Методика занятий общей физической подготовкой	14

### Очно-заочная форма обучения ОЗФО

№ п/п	Вид занятия	Тема	Количество часов
1	ПР	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	4
2	ПР	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	14
3	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса)	14
4	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	20
5	ПР	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	12
6	ПР	Методика занятий общей физической подготовкой	20

### 5.4. Курсовой проект

Курсовая работа, расчетно-графическая работа, контрольная работа - не предусмотрено

#### Типовые темы рефератов\*

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.
97. Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья.
98. Теоретические и методические основы физической культуры для успешной профессиональной деятельности.
99. Теоретические и методические основы физической культуры для успешной профессиональной деятельности.
100. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.
101. Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
102. Навыки формирования здорового образа жизни.

\*Рефераты являются формой письменной работы для:  
 обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий (ОФО);  
 обучающихся ЗФО и ОЗФО.

### 5.5. Самостоятельная работа

Очная форма обучения

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Количество часов
1	Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)	2
2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	2
3	Общая физическая подготовка	54

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Количество Часов
1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	48
2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	50
3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	42
4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	44
5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	46
6	Общая физическая подготовка	56

### Очно-заочная форма обучения ОЗФО

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Количество Часов
1	Общеразвивающие упражнения (верхнего плечевого пояса)	44

2	Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)	44
3	Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса)	34
4	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)	42
5	Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)	42
6	Общая физическая подготовка	38

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

### Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### Интерактивные и активные образовательные технологии Очная форма обучения

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

### Очно-заочная форма обучения ОЗФО

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов
6	ПР	Подвижные игры с мячом. Игры малой подвижности. Эстафета. Игры с прыжками	5

## 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. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>

### 8.2. Дополнительная литература

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### 8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows, Яндекс 360, Google Chrome, Яндекс.Браузер.

### 8.4. Профессиональные базы данных

- База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru>
- АНО ВО СКСИ - 1С: Библиотека

### 8.5. Информационные справочные системы

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

*Поисковые системы*

Поисковая система Яндекс - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

### 8.6. Интернет-ресурсы

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossijska/>

- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

- Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

- Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/>

- Онлайн-курсы ведущих вузов страны для студентов - <https://www.minobrnauki.gov.ru/>

- Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-ychebniki.ru/>

- Электронно-библиотечная система «IPRBooks» - <http://www.iprbookshop.ru/>

- Портал открытых данных – <https://data.gov.ru/>

Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>

### 8.7. Методические указания по освоению дисциплины

#### *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, закаляющих 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 игрой 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). Цитированная 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 координации 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 семестра 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
- Владение 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. Тренажерный зал со специальным оборудованием, инвентарем и имуществом (тренажеры для развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног, настенные зеркала, весы, магnezия).
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
3. Дистанции для бега на 100, 200, 400, 1000, 2000, 3000 метров (секундомер, рулетка 50 м.).
4. Сектор для прыжков в длину с места (рулетка 5 м, планка)
5. Аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Для проведения промежуточной аттестации:

1. Тренажерный зал со специальным оборудованием, инвентарем и имуществом. 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

Для самостоятельной работы:

1. Открытый стадион широкого профиля.

## **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<sup>1</sup>**

Код и наименование формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
		текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
ОК – 7 Способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности</p> <p><b>Умеет</b> самостоятельно строить процесс овладения информацией,отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности</p> <p><b>Владет</b> навыками физического самовоспитания, удовлетворения потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Реферат (№ 49, 50,51, 56-60,97,98)</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Контрольные нормативы</p>	<p>Реферат (№ 49, 50,51, 56-60,97,98)</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольные нормативы Практическое задания №2(1-2) Зачет</p> <p>Контрольные нормативы Практическое задания №2(3.4)</p>
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной и социальной деятельности;</p> <p><b>Владет</b> способностью использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Рефераты (№ 52, 53,54,56-60, 99-102)</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Контрольные нормативы</p>	<p>Рефераты (№ 52, 53,54, 56-60, 99-102)</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольные нормативы Практическое задание №1 (1-8)</p> <p>Контрольные нормативы Практическое задание.№2(5-7) Зачет</p>

<sup>1</sup> На основании п. 4.9. СМК-П-02-05-2017 «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов» зачет (дифференцированный зачет) проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины (модуля, курса). Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

## 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 (общая физическая подготовка)» 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 закаляющих 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 (общая физическая подготовка)».**

#### **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 (общая физическая подготовка)». По согласованию с преподавателем тема может быть сформулирована студентами, освобожденными по состоянию здоровья от практических занятий 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 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 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. 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 (общая физическая подготовка)». 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

#### Типовые задания для текущего контроля успеваемости

##### 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 лечебной физической культуры (ЛФК)

№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 физической тренировкой*	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 клеткиОГК (см) один из важнейших показателей физического развития

Юноши 89-92

Девушки 83-83,5

Экспурия грудной клеткиотражает 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.

Весо-ростовой показательВРП=МТ(гр)/L (см)

Характеризует пропорциональность развития

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

ИндексКетле (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 Кетлениже 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 ЭрисманаИЭ = ОГК в паузе- ( $L_1$  см/2)

Для юношей +3-+6

Для девушек от – 1,5 до +2

Индекс ПиньеИП =  $L_1$ - (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.

### Типовые задания для промежуточной аттестации

#### Типовые темы рефератов

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Техника, методика обучения и исправления ошибок в толкании ядра с места и со скачка.
3. скачка.
4. Итоги выступления сборной России по легкой атлетике на 30-х Олимпийских играх (Лондон 2012).
5. Возникновение и развитие легкой атлетики.
6. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
7. Судейство соревнований на старте.
8. Развитие легкой атлетики в дореволюционной России.
9. Техника, методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
10. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
11. Развитие легкой атлетики в Советском Союзе.
12. Техника, методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
13. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
14. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с места.
15. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
16. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.
18. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».
19. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
20. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах мира, кубках мира.
21. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину способом «прогнувшись».
22. Судейство соревнований по толканию ядра.
23. Основы техники спортивной ходьбы. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
24. Основы техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристика.
25. Судейство соревнований в тройном прыжке с разбега.
26. Основы техники бега. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
27. Итоги выступления российских легкоатлетов на 14-м чемпионате мира (Москва 2013).
28. - 2013).

39. Внеклассная работа по легкой атлетике в школе.
  40. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.
  41. Развитие легкой атлетике в Красноярском крае.
  42. Техника, методика обучения и исправления ошибок в метании малого мяча способом из-за головы через плечо.
  43. Легкая атлетика в школьной программе по физической культуре.
  44. Положение о проведении соревнований.
  45. Обучение легкоатлетическим упражнениям - как педагогический процесс.
  46. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы обучения л/а упражнениям..
  47. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту способом «перешагивание».
  48. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий. Задачи, структура и содержание урока.
  49. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы подготовки легкоатлетов.
  50. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту способом «перекидной».
  51. Судейство соревнований на финише.
  52. Виды спортивной подготовки и их характеристика.
  53. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
  54. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.
  55. Виды соревнований. Организация проводящая соревнования.
  56. Техника, методика обучения и исправления ошибок в метании копья с разбега.
  57. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
  58. Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика.
  59. Особенности судейства соревнований по многоборьям.
  60. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
  61. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.
  62. Техника, методика обучения и исправления ошибок в барьерном беге.
  63. Основы многолетней подготовки, этапы подготовки, их характеристики
  64. Легкая атлетика в спортивно-оздоровительном лагере.
  65. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
  66. Техника бега на 3000 м с препятствиями (стипель-чез).
  67. Главный секретарь на соревнованиях по легкой атлетике.
  68. Методика отбора для занятий легкоатлетическими упражнениями.
  69. Комендант на соревнованиях по легкой атлетике.
  70. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.
  71. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.
  72. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.
  73. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.
  74. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.
  75. Особенности подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетике.
  76. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.
  77. Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетике.
  78. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
  79. Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
  80. Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
  81. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на средние дистанции.
  82. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний (типы, конструкции, методика разбивки площадок).
  83. Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья.
- Теоретические и методические основы физической культуры для успешной профессиональной деятельности.

98. Теоретические и методические основы физической культуры для успешной профессиональной деятельности.
99. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.
100. Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
101. Навыки формирования здорового образа жизни

#### **Практическое задание №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.** Опустать и поднимать плечи: левое - вверх, правое - вниз

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

**Задание 8.** Прыжки на месте.

#### **Практическое задание №2**

1. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья.
2. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом средств и методов физической культуры для профессионально-личностного развития.
3. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом навыков сохранения и укрепления здоровья.
4. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом навыков физического совершенствования.
5. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом использования средств и методов физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.
6. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
7. Составьте комплекс подготовительных упражнений перед тренировкой с учетом использования навыков формирования здорового образа жизни.

#### **Критерии и шкала оценки выполнения заданий.**

«зачтено»	Выставляется студенту, если комплекс подготовительных упражнений соответствует требованиям использования средств и методов физической культуры для его целевой направленности.
«не зачтено»	Выставляется, если комплекс подготовительных упражнений не соответствует предъявляемым требованиям и не обеспечивает выполнение целевой направленности.

#### **Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (легкая атлетика) 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 (легкая атлетика) 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.
--------------	--

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция



**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»  
направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
направленность (профиль) программы: Юриспруденция  
на 2023/2024 уч.год**



Внесенные изменения на 2023/2024  
учебный год

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан социально-психологического  
факультета

 Т.В.Поштарева

« 19 » мая 2023 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows или Яндекс 360  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Консультант-Плюс  
Google Chrome или Яндекс.Браузер

**8.4. Профессиональные базы данных**


- База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/>


**8.5. Информационные справочные и поисковые системы**

- 1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>
- Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

**8.6. Интернет-ресурсы**

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>
- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от « 19 » мая 2023 г. протокол № 9 зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин  Е.В.Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии социально-психологического факультета от « 19 » мая 2023 г. протокол № 9  
Председатель УМК  Т.В.Поштарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой  И.В.Кулькина « 19 » мая 2023 г.

