

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Голобородько А.Ю.
« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

направление 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль)

Для набора _____ года

Квалификация
бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17 5/6		14 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	160	160	160	160	320	320
Итого	164	164	164	164	328	328

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Сальный Р.В.; канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна; канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна; канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович; Доц., Хвалебо Галина Васильевна; Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна; Доц., Занина Татьяна Николаевна; Доц., Лебединская Ирина Герардовна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- | | |
|-----|--|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, обладающей практическими навыками межличностного общения, способной к коммуникации, толерантному отношению к окружающим. |
|-----|--|

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы формирования физической культуры личности студента;
- средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека;
- наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- способы организации физкультурно-спортивной деятельности;
- средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; регулирование психических состояний человека;
- способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;
- методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;
- способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности

Уметь:

- использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;
- подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности;
- использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания при планировании занятий физической культурой или спортом, направленные на повышение функциональных и двигательных возможностей;
- дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;
- провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки;
- составить комплекс физических упражнений и провести его для снятия утомления во время или после напряженного учебного труда;
- провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;
- регулировать психические состояния при помощи методов саморегуляции, с использованием методики психорегулирующей тренировки

Владеть:

- организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека;
- организации и проведения самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;
- проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- составления комплексов, для проведения малых форм физического воспитания: физкультурных пауз, физкультурных минуток;
- использования методов регуляции психических состояний, используя методы саморегуляции;
- проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки;
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- проведения самоконтроля, используя методы саморегуляции, психорегулирующей тренировки

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Основы техники гимнастических упражнений. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками				
1.1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышения остроты зрения. Упражнения, способствующие совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления и скорости движения. Освоение различных типов дыхания. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время. Учебная практика /Лек/	5	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.7 Л1.14Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.10
1.2	Влияние гимнастических упражнений на связочно-суставную, мышечную системы. Методы развития гибкости средствами гимнастики. /Ср/	5	38	ОК-7 ОК-8	
	Раздел 2. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств				
2.1	Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование физических качеств. Игровые учебные занятия с целью совершенствования двигательных умений и навыков, развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подготовка и проведение подвижной игры /Ср/	5	36	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.19 Л1.22Л2.2 Л2.8
	Раздел 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика развития скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости				
3.1	Основы техники бега на короткие дистанции и общей выносливости. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с места и с разбега /Ср/	5	42	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.12 Л1.15 Л1.22Л2.7 Л2.8 Л2.10

	Раздел 4. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта				
4.1	Волейбол. Обучение и совершенствование основных приемов техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время тренировочных занятий и участия в спортивной игре волейбол. Баскетбол. Обучение и совершенствование основных приемов техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим. Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Ср/	5	44	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.4 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.17 Л1.20 Л1.21Л2.3 Л2.8 Л2.9
	Раздел 5. Физическая подготовка и физическая подготовленность				
5.1	Физическая подготовка как разновидность физической тренировки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физическое развитие /Ср/	6	10	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.7 Л1.14Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.10
5.2	Влияние физической нагрузки на организм. /Ср/	6	12	ОК-7 ОК-8	Л1.4 Л1.5 Л1.16Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.11
	Раздел 6. Социально-биологические основы физической культуры				
6.1	Физиологические системы организма. Функциональные системы организма. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических нагрузок на функциональные системы организма. /Ср/	6	40	ОК-7 ОК-8	Л1.4 Л1.6 Л1.19 Л1.22Л2.2 Л2.8
	Раздел 7. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья				
7.1	Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровье», его характеристика и критерии. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы, ухудшающие здоровье. /Ср/	6	36	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.15Л2.8 Л2.10
	Раздел 8. Составляющие здорового образа жизни				
8.1	Составляющие здорового образа жизни /Лек/	6	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.13 Л1.17 Л1.18Л2.3 Л2.8 Л2.9
	Раздел 9. Основы методики физического воспитания				
9.1	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Психофизиологические основы обучения движениям. Физические качества человека, методики их развития. /Ср/	6	62	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.10 Л1.12 Л1.17 Л1.22Л2.3 Л2.8

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.3	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.5	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А.	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.6	Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.7	Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.8	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В.	Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.9	Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно- методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.12	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.13	Беклемищев А. А., Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В., Шкурин А. П.	Футбол: энциклопедия	Москва: Человек, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461295 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.14	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.15	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.16	Страдзе А. Э., Быховская И. М.	Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.17	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.18	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.19	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.20	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.21	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.22	Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г.	Физическая культура студента: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Мелихов В. В.	Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Гераськин А. А., Шалаев О. С.	Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Рогов И. А., Гераськин А. А., Мишенькина В. Ф., Колупаева Т. А., Леонов Е. А.	Волейбол: Тестовые задания по изучению правил соревнований	Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2002	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274902 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Фомина Е. В.	Спортивная психофизиология: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.6	Булатова О. В.	Физиология регуляторных систем: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481493 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Агаджанян, Н. А.	Адаптационная и этническая физиология. Продолжительность жизни и здоровье человека: монография	Москва: Российский университет дружбы народов, 2009	http://www.iprbookshop.ru/11559.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
код и наименование компетенции			
ОК-8: Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<i>Знать:</i> – основы формирования физической культуры личности студента; – средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека: – наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; – способы организации физкультурно-спортивной деятельности	Проявляет активность, способность работать в коллективе, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала. Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы. Способен проявить активность во время организации и при участии в физкультурно-спортивной деятельности	Подготовка к учебным занятиям. Демонстрация приобретенных знаний на практических учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способность дать оценку выполненным двигательным действиям. Самостоятельный выбор двигательных действий при принятии ситуационных решений во время игровой и соревновательной деятельности, способность объяснить свои решения. Активное участие в игровой и соревновательной деятельности,	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат

		знание способов решения конфликтных ситуаций	
<i>Уметь:</i> – использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье; – подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; – выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности	Способен работать в коллективе, имеет достаточный уровень коммуникации. Способен поддерживать мотивацию во время образовательного процесса	Правильное и своевременное выполнение самостоятельных индивидуальных заданий, способность поддерживать мотивацию, проявлять активность в образовательном процессе	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты
<i>Владеть:</i> – навыками организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни	Владеет навыками коммуникации. Способен поддерживать мотивацию во время образовательного процесса	Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстаивать свою точку зрения, используя профессиональную терминологию. Способность работать в коллективе. Уровень коммуникации во время учебных занятий.	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты
ОК-7: Способен к самоорганизации и самообразованию			
<i>Знать:</i> – средства и методы,	Знает способы позволяющие дать оценку	Полнота и содержательность	О – опрос, ИЗ –

позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека; – методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом	физическому развитию и физической подготовленности и способен их использовать самостоятельно при определении своего физического развития и физической подготовленности	ответа. Демонстрация приобретенных знаний при выполнении самостоятельных учебных заданий, двигательных действий	индивидуальные задания, Р – реферат
<i>Уметь:</i> – использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека; – организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом	Способен продемонстрировать средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека. Демонстрирует умения организации самоконтроля. Понимает важность самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом	Активное участие во время учебных занятий, своевременное выполнение самостоятельных индивидуальных заданий. Способность организовать самоконтроль	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты
<i>Владеть:</i> – навыками использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека; – организацией и проведением самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом	Проявляет самостоятельность при работе с учебной литературой, грамотно подбирает средства и методы физического воспитания при планировании индивидуальных занятий. Владеет методами самоконтроля, способен дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека	Демонстрация средств и методов самоконтроля. Своевременная сдача выполненных самостоятельных индивидуальных заданий. Владение методами самоконтроля, способность их продемонстрировать	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты

1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

2, 3, 4, 5, 6 семестры – зачет.

Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет):

– студент понимает сущность физической культуры и ее места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– готов поддерживать уровень физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способен работать в команде;

– развитие его физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);

– при ответах на вопросы формулирует их полно, грамотно и обоснованно;

– владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и реализует их на практике.

Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)

– студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья;

– развитие его физических качеств, двигательных умений и навыков абсолютно не соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);

– студент не понимает сущности физической культуры и не может определить ее место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает на них не по существу;

– не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.
6. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
9. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
10. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): бег 100 м.
13. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: тактическое построение бега на средние и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): бег 400 м.; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.
14. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: кроссовая подготовка; подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) по силовым видам и определению гибкости. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – муж.; поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – жен.; наклоны туловища.
15. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»; кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): прыжки в длину с места.
16. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (жен.) и 3000 м (муж.).
17. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: техника эстафетного бега, особенности передачи эстафетной палочки, кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты).
18. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: техника прыжка в высоту с разбега способами: прогнувшись, перекидной.; кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты).
19. Гимнастика. Привести примеры общеразвивающих упражнений.
20. Гимнастика. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
21. Гимнастика. Привести примеры упражнений для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
22. Гимнастика. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
23. Гимнастика. Привести примеры упражнений для снятия утомления после напряженного учебного труда.

24. Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры, техника безопасности, игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

25. Спортивные игры. Баскетбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, правой и левой рукой от плеча; передачи на месте и в движении. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): 30 передач (учитывается количество точно выполненных передач мяча).

26. Спортивные игры. Баскетбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: ведение мяча правой и левой рукой, два шага на ведении. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): выполнить два шага на ведении, повторить 3 раза (учитываются правильно выполненные технические приемы и попадание мяча в цель).

27. Спортивные игры. Баскетбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок – по 5 раз, в сумме 9 попаданий (учитываются только точно выполненные технические приемы).

28. Спортивные игры. Волейбол. Правила игры, техника безопасности во время игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.

29. Спортивные игры. Волейбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: верхняя и нижняя передачи в парах. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): 30 передач (учитываются только точно выполненные технические приемы).

30. Спортивные игры. Волейбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: верхняя и нижняя передача у стены. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): 18 передач (учитываются только точно выполненные передачи).

31. Спортивные игры. Волейбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: подачи мяча любым способом в заданную зону. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): 9 подач, следует попасть 6 раз (учитывается точность подач).

32. Спортивные игры. Футбол. Правила игры, техника безопасности. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

33. Спортивные игры. Футбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»). Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): точность передач мяча в парах – 10 передач (учитываются только точно выполненные технические приемы).

34. Спортивные игры. Футбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: ведение мяча, обводка соперника. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): обводка стоек (учитывается точность при выполнении технического приема, суммируются ошибки – определяется балл), повторить 3 раза.

35. Спортивные игры. Футбол. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: удары по воротам. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): прямолинейное ведение и удар в цель (работа в парах) – по 9 ударов, в сумме 6 попаданий (учитывается техника выполнения и точность удара по воротам).

36. Спортивные игры. Бадминтон. Правила игры, техника безопасности. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

37. Спортивные игры. Бадминтон. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: держании ракетки, удары справа и слева. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): Метание волана. Метание производится с места. Из 4 попыток зачитывается лучший результат (учитывается дальность).

38. Спортивные игры. Бадминтон. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: удары сверху и снизу. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): точность передач мяча в парах – удержание 18 передач (учитывается точность при выполнении задания).

39. Спортивные игры. Бадминтон. Освоение и совершенствование технических приемов спортивной игры: атака стрелой. Сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения-тесты): высокая подача, 4 подачи с левой и 4 подачи с правой половины площадки в нарисованный мелом квадрат размером 50×50 см., который расположен в дальних углах площадки соперника, суммируется количество попаданий волана в квадрат.

40. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах вида спорта, выбранного студентом. Привести примеры физических упражнений специфичных для избранного вида спорта.

Критерии оценивания:

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которые состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 25 баллов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
25 баллов	Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
20 баллов	Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
15 баллов	Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответа на дополнительные вопросы
10 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
5 баллов	Ответ на вопрос не верный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
0 баллов	Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал

Итоговая оценка осуществляется с учетом текущего контроля, который позволяет оценить:

– общую физическую подготовку (5 тестовых заданий в соответствии с регламентом проведения контрольных мероприятий (суммарно);

– спортивно-техническую подготовку (суммарно);

– профессионально-прикладную физическую подготовку (суммарно).

В итоге:

50-100 баллов (зачет);

0-49 баллов (незачет).

* Итоговая оценка выставляется с учетом текущего контроля, который требует освоения всех предусмотренных программой разделов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.

23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время людей, занимающихся умственным трудом.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих бакалавров, активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
29. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
32. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряженной физической тренировки.
33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
34. Утомление при физической и умственной работе.
35. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
36. Биологические ритмы и работоспособность.
37. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
38. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
39. Формирование физической культуры личности студента средствами физической культуры и спорта.
40. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
41. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
42. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
43. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
44. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
45. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
46. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
47. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.

48. Характеристика общения в спорте.
49. Психологический такт. Спортивная этика.
50. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
51. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
52. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
53. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
54. Болельщики как социально-психологическое явление.
55. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
56. Здоровый образ жизни и его составляющие.
57. Критерии эффективности здорового образа жизни.
58. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
59. Особенности функционирования ЦНС.
60. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
61. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
62. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
63. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
64. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
65. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
66. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
67. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
68. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
69. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
70. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
71. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
72. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
73. Современные популярные системы физических упражнений.
74. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
75. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
76. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

77. Основные формы занятий физическими упражнениями.
78. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
79. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
81. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
82. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
83. Возможные формы организации тренировочных занятий в вузе.
84. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Критерии оценивания:

Устный опрос состоит из двух вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 5 баллов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
<i>5</i>	На вопрос студентом дан полный ответ. На дополнительный вопрос студент кратко и точно ответил, привел пример из собственной практической деятельности
<i>4</i>	На вопрос дан достаточно полный ответ. На дополнительный вопрос студент дал не полный ответ, ему потребовалась помощь со стороны педагога. Студент не смог привести пример из собственной практической деятельности
<i>3</i>	Для ответа на вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент смог привести пример из практической деятельности
<i>2</i>	Ответ на вопрос был дан неполный. Для ответа студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент не смог привести пример из практической деятельности
<i>1</i>	Студент не смог ответить на вопрос. Для ответа на дополнительный вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Студент попытался привести пример из практической деятельности

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Методико-практические задания:

Вариант 1.

Методические основы составления индивидуальных программ разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента) и провести его.

Задание 2. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) без предмета и провести его.

Задание 3. Разработать индивидуальную программу оздоровительной направленности.

Задание 4. Разработать индивидуальную программу рекреационной направленности.

Задание 5. Разработать индивидуальную программу восстановительной направленности.

Вариант 2.

Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений рекреационной направленности.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений тренирующей направленности.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений корригирующей направленности.

Вариант 3.

Методика воспитания физических качеств средствами физической культуры и спорта.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых способностей.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание общей выносливости.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание гибкости.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.

Задание 5. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых способностей.

Задание 6. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростных способностей.

Вариант 4.

Задание 1. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) оздоровительной направленности.

Задание 2. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) тренировочной направленности.

Задание 3. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием подвижных игр (подвижные игры по выбору студента).

Задание 4. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием оздоровительного бега (вид двигательной активности по выбору студента).

Вариант 5.

Методика проведения комплексов специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с учетом заданных условий и характера труда.

Задание 1. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемый в режиме рабочего дня для повышения общей работоспособности человека.

Задание 2. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для профилактики профессиональных заболеваний.

Задание 4. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для восстановления организма человека.

Задание 5. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики).

Задание 6. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультминутки и провести его.

Задание 7. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультурной паузы и провести его.

Критерии оценивания:

Самостоятельно разработать два комплекса физических упражнений. Комплексы физических упражнений должны быть разной целевой направленности (по заданию педагога) – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный комплекс физических упражнений.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
5	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
4	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; владеет

	терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
3	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
2	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, но в нем имеются неточности при выборе физических упражнений; студент демонстрирует неполные теоретические знания и методико-практические умения и навыки, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
1	Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем имеются методические ошибки при выборе физических упражнений; студент демонстрирует слабые теоретические знания и методико-практические умения и навыки; испытывает затруднения при объяснении целесообразности применяемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ (КЗ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)							
№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)							
№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость (аэробная)							
1.	Бег 3000 м (мин, с) – обязательный тест определения физической подготовленности (ОТОФП)	2, 4, 6	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2.	Модифицированный тест Купера (индекс)	3, 5	более 880	879-781	780-681	680-580	менее 580
1.2. Гибкость							
3.	Наклоны туловища из положения стоя (см) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
4.	Наклон туловища из положения сидя (см)	2, 3, 4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
1.3. Сила и силовая выносливость							
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	15	12	9	7	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	2, 4, 6	15	12	9	7	5
7.	Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (кол-во раз)	3, 5	10	8	6	5	4
8.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	2, 3, 4, 5, 6	8 10	5 7	3 5	2 3	1 2
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
9.	Бег 100 м (с) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
10.	Прыжки в длину с места (см) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	250	240	230	223	215
2. Спортивно-техническая подготовка							

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)

№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
11.	Баскетбол. Передачи мяча с цель (кол-во точных передач)	2, 3	30	25	20	15	10
12.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с атаккой корзины по 3 раза с каждой стороны площадки (учитываются правильно выполненные технические приемы и попадание мяча в цель)	4, 5	6	4	3	2	1
13.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок (кол-во попаданий)	5, 6	15	12	8	5	3
14.	Волейбол. Передачи в парах (кол-во правильно выполненных передач)	2, 3	30	25	20	15	10
15.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи стоя у стены (кол-во правильно выполненных передач)	4, 5	18	15	12	9	6
16.	Волейбол. Подачи мяча любым способом в заданную зону (кол-во попаданий в заданную зону)	5, 6	9	6	4	2	1
17.	Футбол. Точность передач мяча (кол-во точных передач)	3, 4	6	5	4	3	2
18.	Футбол. Обводка стоек (точность выполнения технического приема, кол-во ошибок)	4, 5	0	1	2	3	4
19.	Футбол. Прямолинейное ведение мяча, удар в цель (учитывается техника выполнения и точность удара по воротам)	5, 6	9	7	5	3	1
20.	Бадминтон. Метание волана (кол-во метров)	3, 4	8	6	4	3	2
21.	Бадминтон. Точность ударов сверху и снизу (кол-во ударов)	4, 5	18	15	12	10	8
22.	Бадминтон. Высокая подача в нарисованный мелом квадрат размером 50×50 см	5, 6	8	6	4	2	1

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

3.1. Координация, точность движений и мышечных усилий

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)							
№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
23.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	2, 3	8	6	4	3	2
3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки, профилактика профессиональных заболеваний							
24.	Удержание равновесия (с)	2, 3	28	24	20	16	12
25.	Комплексы упражнений для коррекции осанки, повышения работоспособности,	4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
3.3. Тесты специально-прикладной физической подготовки							
26.	Челночный бег 10×10 м (с)	2, 5	27 26,5	28 27,5	29 28,5	30 29,5	30,5 30
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
27.	Бег 2000 м (мин, с) – ОТОФП	2, 4, 6	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
28.	Модифицированный тест Купера (индекс)	3, 5	более 670	670-591	590-511	510-430	менее 430
1.2. Гибкость							
29.	Наклоны туловища из положения стоя (см) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
30.	Наклон туловища из положения сидя (см)	2, 4, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
1.3. Сила и силовая выносливость							

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)

№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – ОТОФП	2, 3,	55	45	35	25	15
		4, 5, 6	60	50	40	30	20
32.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	2, 4, 6	30	25	20	17	15
33.	Приседания на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз)	3, 5	10	8	6	4	2
34.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во раз)	2, 3,	15	13	8	4	2
		4, 5, 6	20	16	10	6	4
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
35.	Бег 100 м (с) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
36.	Прыжки в длину с места (см) – ОТОФП	2, 3, 4, 5, 6	190	180	168	160	150
	2. Спортивно-техническая подготовка						
37.	Баскетбол. Передачи мяча с цель (кол-во точных передач)	2, 3	30	25	20	15	10
38.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с атаккой корзины по 3 раза с каждой стороны площадки (кол-во попаданий)	4, 5	6	4	3	2	1
39.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок (кол-во попаданий)	5, 6	15	12	8	5	3
40.	Волейбол. Передачи в парах (кол-во передач)	2, 3	30	25	20	15	10
41.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи у стены (кол-во передач)	4, 5	18	15	12	9	6
42.	Волейбол. Подачи мяча любым способом в заданную зону (кол-во попаданий в заданную зону)	5, 6	9	6	4	2	1

ОСНОВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)

№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
43.	Футбол. Точность передач мяча (кол-во точных передач)	3, 4	6	5	4	3	2
44.	Футбол. Обводка стоек (точность выполнения технического приема) (кол-во ошибок)	4, 5	0	1	2	3	4
45.	Футбол. Прямолинейное ведение мяча и удар в цель (кол-во попаданий)	5, 6	9	7	5	3	1
46.	Бадминтон. Метание волана (кол-во метров)	3, 4	8	6	4	3	2
47.	Бадминтон. Точность ударов сверху и снизу (кол-во ударов)	4, 5	18	15	12	10	8
48.	Бадминтон. Высокая подача в нарисованный мелом квадрат размером 50×50 см	5, 6	8	6	4	2	1

**3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и
жизненно-необходимые умения и навыки**

3.1. Координация, точность движений и мышечных усилий

49.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	2, 3	8	6	4	3	2
-----	---	------	---	---	---	---	---

3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки

50.	Комплекс упражнений для коррекции осанки	4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
51.	Удержание равновесия (с)	2, 3	28	24	20	16	12

3.3. Тесты специально-прикладной физической подготовки

52.	Челночный бег 10×10 м (с)	2, 5	32 31	34 32	36 34	37 35	38 36
-----	---------------------------	---------	----------	-------	-------	-------	----------

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
1.	Оздоровительный бег 1000 м (мин, с)	2, 3	5.00	7.00	8.00	9.00	10.00
2.	Оздоровительный бег 1500 м (мин, с)	4	8.00	10.15	11.00	12.30	13.00
3.	Оздоровительный бег 2000 м (мин, с)	5	12.30	13.50	14.50	15.30	16.30
4.	Оздоровительный бег 3000 м (мин, с)	6	12.00	20.00	21.00	22.00	22.30
5.	Проба Руфье	2, 3, 4, 5, 6	0-5	5,1-10	10,1.-15	15,1-20	Более 20
1.2. Гибкость							
6.	Наклоны туловища (см)	2, 3 4 5 6	+5 +6 +8 + 10	+3 +4 +5 +5	0 0 0 0	-5 -5 -5 -5	<-5 <-5 <-5 <-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2, 3, 4 5 6	15 15 15 15	5 6 7 8	3 4 5 6	2 3 4 5	1 2 3 4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	2, 3, 4, 5, 6	30 40	25 35	20 30	15 20	10 20
9.	Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (кол-во раз)	2, 3, 4	7 9	5 7	3 5	2 3	1 2
10.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5, 6	6	5	3	2	1
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
11.	Бег 30 м (с)	2, 3	5,0	5,5	6,0	6,2	6,4
12.	Бег 60 м (с)	4, 5	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
13.	Бег 100 м (с)	6	13,2	14,6	16,0	17,5	18,5
14.	Прыжки в длину с места (см)	2, 3, 4, 5, 6	230	223	190	180	170
2. Спортивно-техническая подготовка							
15.	Баскетбол. Передачи мяча с цель (кол-во точных передач)	2, 3	30	25	20	15	10
16.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с атакой корзины по 3 раза с каждой стороны площадки (кол-во попаданий)	4, 5	6	4	3	2	1
17.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок (кол-во попаданий)	5, 6	15	12	8	5	3
18.	Волейбол. Передачи в парах (кол-во передач)	2, 3	20	15	10	8	5
19.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи у стены (кол-во передач)	4, 5	15	12	18	6	3
20.	Волейбол. Подачи мяча любым способом в заданную зону (кол-во попаданий в заданную зону)	5, 6	7	4	3	2	1
21.	Футбол. Точность передач мяча (кол-во точных передач)	3, 4	6	5	4	3	2
22.	Футбол. Обводка стоек (точность выполнения технического приема) (кол-во ошибок)	4, 5	0	1	2	3	4
23.	Футбол. Прямолинейное ведение мяча и удар в цель (кол-во попаданий)	5, 6	7	5	3	2	1
24.	Бадминтон. Метание волана (кол-во метров)	3, 4	8	6	4	3	2
25.	Бадминтон. Точность ударов сверху и снизу (кол-во ударов)	4, 5	18	15	12	10	8
26.	Бадминтон. Высокая подача в нарисованный мелом квадрат размером 50×50 см (суммируется количество попаданий волана в квадрат)	5, 6	6	5	3	2	1
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и							

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Координация, точность движений и мышечных усилий							
27.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	2, 3	5	4	3	2	1
3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки							
28.	Комплекс упражнений для исправления осанки	4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
29.	Удержание равновесия (с)	2, 3	26	22	16	12	10
3.3. Тесты специально-прикладной физической подготовки							
30.	Челночный бег 4×10 м (с)	2, 5	10,4	10,8	11,2	11,8	12,2
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
31.	Оздоровительный бег 1000 м (мин, с)	2, 3	6,00	7,30	8,30	9,30	10,00
32.	Оздоровительный бег 1500 м (мин, с)	4, 5	11,15	12,25	13,40	14,15	15,00
33.	Оздоровительный бег 2000 м (мин, с)	6	10,15	14,00	16,00	17,00	18,00
34.	Проба Руфье	2, 3, 4, 5, 6	0-5	5,1-10	10,1.-15	15,1-20	Более 20
1.2. Гибкость							
35.	Наклоны туловища (см)	2, 3	+5	+3	0	-5	<-5
		4	+6	+4	0	-5	<-5
		5	+8	+5	0	-5	<-5
		6	+ 10	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
36.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	2, 3,	60	25	20	15	10
		4	60	30	20	18	15
		5	60	35	30	25	20

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
		6	60	40	35	30	25
37.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	2, 3,	20	15	10	8	7
		4, 5, 6	25	20	15	12	10
38.	Приседания на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз)	2, 3,	8	4	3	2	1
		4	10	8	6	4	2
39.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5, 6	12	10	8	6	4
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
40.	Бег 30 м (с)	2, 3	5,5	6,0	6,5	7,0	7,2
41.	Бег 60 м (с)	4, 5	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0
42.	Бег 100 м (с)	6	15,7	19,0	19,5	20,0	20,3
43.	Прыжки в длину с места (см)	2, 3, 4,	168	160	150	140	135
		5, 6					
2. Спортивно-техническая подготовка							
44.	Баскетбол. Передачи мяча с цель (кол-во точных передач)	2, 3	30	25	20	15	10
45.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с атаккой корзины по 3 раза с каждой стороны площадки (кол-во попаданий)	4, 5	6	4	3	2	1
46.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с правой и с левой стороны площадки стоя у щита, штрафной бросок (кол-во попаданий)	5, 6	15	12	8	5	3
47.	Волейбол. Передачи в парах (кол-во передач)	2, 3	20	15	10	8	5
48.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи у стены (кол-во передач)	4, 5	15	12	18	6	3
49.	Волейбол. Подачи мяча любым способом в заданную зону (кол-во попаданий в заданную зону)	5, 6	7	4	3	2	1
50.	Футбол. Точность передач мяча (кол-во точных передач)	3, 4	6	5	4	3	2

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
51.	Футбол. Обводка стоек (точность выполнения технического приема) (кол-во ошибок)	4, 5	0	1	2	3	4
52.	Футбол. Прямолинейное ведение мяча и удар в цель (кол-во попаданий)	5, 6	7	5	3	2	1
53.	Бадминтон. Метание волана (кол-во метров)	3, 4	8	6	4	3	2
54.	Бадминтон. Точность ударов сверху и снизу (кол-во ударов)	4, 5	18	15	12	10	8
55.	Бадминтон. Высокая подача в нарисованный мелом квадрат размером 50×50 см	5, 6	6	5	3	2	1
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Координация, точность движений и мышечных усилий							
56.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	2, 3	5	4	3	2	1
3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки							
57.	Комплекс упражнений для исправления осанки	4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
58.	Удержание равновесия (с)	2, 3	26	22	16	12	10
3.3. Тесты специально-прикладной физической подготовки							
59.	Челночный бег 4×10 м (с)	2, 5	11,4	11,8	12,2	12,6	12,8
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С УЧЕТОМ МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ							
№ теста	Наименование контрольных упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
1.	Оздоровительная ходьба (м)	2, 3	Приложение 2				

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
			(Методические рекомендации)				
2.	Оздоровительная ходьба на расстояние 1600 м (мин, с)	4	16,00	17,00	18,00	18,30	18,45
3.	Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, с)	5	18.00	19.00	20.00	21.30	22.00
4.	Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, с)	6	22,00	23,00	24,00	24,30	24,45
5.	Индекс Руфье-Диксона	2, 3, 4, 5, 6	0-2,9	3-5,9	6-8,9	9-9,9	10 и более
1.2. Сила и силовая выносливость							
6.	Отжимание в упоре лежа с колен (кол-во раз)	2, 3,	25	22	20	17	16
		4	30	27	25	23	21
		5	35	32	30	28	26
		6	40	38	35	33	31
1.3. Быстрота							
7.	Передачи мяча двумя руками на скорость и ловля мяча от стенки (кол-во раз за 30 с)	2, 6	40	35	30	25	20
2. Спортивно-техническая подготовка							
8.	Дартс (10 бросков)	2, 3, 4,	130	120	115	110	105
		5, 6	140	130	125	120	115
9.	Бадминтон. Двухсторонняя игра	3, 4, 5, 6	18	15	12	10	8
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, координация, точность движений и мышечных усилий							
10.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком	2, 4	Зачет, без учета времени				
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3,	5	4	3	2	1
		5, 6	6	5	4	3	2

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
12.	Упражнение на координацию движений	2, 3, 4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки							
13.	Удержание равновесия (с)	2, 3	20	16	12	10	8
14.	Комплекс упражнений для исправления осанки	4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
3.5. Комплексы упражнений ЛФК							
15.	Комплекс упражнений по заболеванию	2, 3, 4, 5, 6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
16.	Оздоровительная ходьба (м)	2, 3	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
17.	Оздоровительная ходьба на расстояние 1600 м (мин, с)	4	16,30	17,30	18,30	19,30	19,45
18.	Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, с)	5	19,30	20,30	21,30	22,00	23,00
19.	Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, с)	6	22,30	23,30	24,30	25,00	25,30
20.	Индекс Руфье-Диксона	2, 3, 4, 5, 6	0-2,9	3-5,9	6-8,9	9-9,9	10 более
1.2. Сила и силовая выносливость							
21.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе (кол-во раз)	2, 3,	25	23	20	18	16
		4	30	28	25	23	21
		5	35	32	30	28	26
		6	40	35	32	30	28

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
1.3. Быстрота							
22.	Передачи мяча двумя руками на скорость и ловля мяча от стенки (кол-во раз за 30 с)	2, 6	35	30	25	20	15
	2. Спортивно-техническая подготовка						
23.	Дартс (10 бросков)	2, 3, 4,	120	110	105	100	95
		5, 6	130	120	115	110	105
24.	Бадминтон. Двухсторонняя игра	3, 4, 5, 6	15	12	10	8	6
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, координация, точность движений и мышечных усилий							
25.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком	2, 4	Зачет, без учета времени				
26.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3,	4	3	2	1	0
		5, 6	5	4	3	2	1
27.	Упражнение на координацию движений	2, 3, 4,	Приложение 2				
		5, 6	(Методические рекомендации)				
3.2. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки							
28.	Удержание равновесия (с)	2, 3	16	12	10	9	8
29.	Комплекс упражнений для исправления осанки	4, 5, 6	Приложение 2				
			(Методические рекомендации)				
3.5. Комплексы упражнений ЛФК							
30.	Комплекс упражнений по заболеванию	2, 3, 4,	Приложение 2				
		5, 6	(Методические рекомендации)				

Критерии оценки при выполнении контрольных упражнений-тестов:

Рейтинговые баллы		
1. Общая физическая подготовка (5 тестовых заданий в соответствии с регламентом проведения контрольных мероприятий) (суммарно)	40-21	20 и менее
2. Спортивно-техническая подготовка	20-10	9 и менее
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	20-10	9 и менее
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

Темы рефератов

(для студентов, временно освобожденных от практических занятий)

II семестр

Описательно-аналитическое эссе. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление индивидуального комплекса физических упражнений или выбор доступных средств физического воспитания (с указанием примерной дозировки) для личного использования временно освобожденного студента.

Примечание: если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека, занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

III семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
24. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
25. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
26. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития.
27. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
29. Физическая культура в научной организации труда.

IV семестр

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту трудящихся.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
21. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
22. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
23. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
24. Формы активного проведения досуга.
25. Соревнования спортивных семей.
26. Основы физического воспитания молодой семьи.
27. Праздники здоровья.

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время учителя-предметника.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих учителей-предметников, активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение ее в школьном коллективе.

29. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, значение её в школьном коллективе.
30. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

VI семестр

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.

25. Болельщики как социально-психологическое явление.

В VI семестре возможен выбор темы реферата студентом самостоятельно.

Тема должна быть актуальна и затрагивать области физической культуры, спорта, туризма, ЗОЖ.

Критерии оценивания реферата:

Рейтинговые баллы (суммарно) учитываются 3 параметра при выполнении реферата	<i>80–31</i> <i>(параметры выполнения и защиты реферата по балльно-рейтинговой шкале)</i>	<i>30 и менее</i>
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

	Критерии	Требования к качеству выполнения	Оценка в баллах
1	Оформление (структура реферата), наличие дополнительных материалов	Критерии выражены отлично	20
		Критерии выражены хорошо	15
		Критерии выражены удовлетворительно	10
		Критерии отсутствуют	0
2	Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой	Критерии выражены отлично	40
		Критерии выражены хорошо	25
		Критерии выражены удовлетворительно	15
		Критерии отсутствуют	0
3	Показатели оценки презентации (при наличии) и полнота ответов на вопросы в процессе защиты	Критерии присутствуют	20
		Критерии отсутствуют	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета.

Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– практические занятия.

В ходе практических занятий идет формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Целенаправленно углубляются и закрепляются знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышении работоспособности, создании основ здорового образа жизни. Формируется психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности, даются рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий. В ходе изучения практического раздела дисциплины студент, систематически посещая учебные занятия, должен стремиться повысить свой уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть средствами физического воспитания оздоровительной направленности, приобрести личный опыт использования средств и методов физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. На учебных занятиях, под наблюдением преподавателя, студент должен освоить практические навыки самоконтроля за функциональным состоянием, выполнять тематические задания. Получив от преподавателя индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию различных двигательных действий, технических приемов, способов их выполнения, студент должен стремиться освоить их.

От студентов требуется выполнять обязательные виды физических упражнений и в каждом семестре, в соответствии с календарным планом дисциплины, сдать на оценку не ниже «удовлетворительно» контрольные упражнения-тесты.

Методика проведения контрольных упражнений-тестов:

1. Упражнение-тест: Модифицированный тест Купера

По окончании 12-минутного бега определяется ЧСС в течение 30 секунд после первой, второй и третьей минут восстановления. Индекс модифицированного теста Купера (ИМТК) рассчитывается по формуле:

$$ИМТК = \frac{расстояние(м) \times 100}{2 \times (П_1 + П_2 + П_3)}$$

Где $П_1$, $П_2$ и $П_3$ – ЧСС за 30 секунд на 2, 3 и 4 минутах восстановления.

Тестируемое качество – общая выносливость. Оцениваемое физическое качество - общая физическая работоспособность и состояние здоровья.

2. Упражнение-тест: Индекс Руфье-Диксона

После 5-минутного отдыха в положении сидя считают пульс за 15 секунд ($П_1$), затем в течение 45 секунд выполняют 30 приседаний (глубокие приседания и полное выпрямление ног и туловища при подъеме тах). И сразу же подсчитывают пульс за первые 15 секунд ($П_2$) и последние 15 секунд ($П_3$) первой минуты восстановления. Результаты функционального состояния ССС и нервной регуляции ее деятельности оценивают по индексу, определяемому по формуле:

$$индексРуфье = \frac{4 \times (П_1 + П_2 + П_3) - 200}{10}$$

Тестируемое качество – выносливость.

Оцениваемое физическое качество – общая физическая работоспособность и состояние здоровья.

3. Упражнение-тест: Индекс Руфье-Диксона

После 3-минутного отдыха сидя или лежа в течение 15 секунд подсчитывается ЧСС ($П_1$), затем следует встать и вновь подсчитать пульс за 15 секунд ($П_2$), далее через 1 минуту в положении сидя ЧСС подсчитывается за 15 секунд в третий раз ($П_3$). Все показатели ЧСС складываются. Индекс Руфье-Диксона (ИРД) определяется по формуле в условных единицах: $ИРД = (П_1) + (П_2) + (П_3) - 200$. ИРД оценивается в условных единицах: «отлично» – 0-2,9 условных единиц; «хорошо» – 3-5,9; «удовлетворительно» – 6-7,9, 8 и более условных единиц – 1 балл.

4. Упражнение-тест: Передачи и ловля мяча от стенки

И.п.: стоя в двух метрах от стенки, руки с мячом согнуть в локтевых суставах перед грудью. По сигналу произвести за 30 секунд максимальное количество передач мяча двумя руками от груди в стенку, обращать внимание на ловлю его от стенки.

Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовленность студента. Оцениваемое физическое качество – быстрота.

5. Упражнение-тест: Наклон туловища

Из И.п. стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон туловища (вперед без сгибания ног в коленных суставах) с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранить позу 2–3 секунды. При этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.

Тестируемое качество – гибкость. Оцениваемое физическое качество – гибкость суставов позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.

6. Упражнение-тест (ЛФК): Дартс

Произвести десять бросков в мишень для набора очков на оценку.

7. Упражнение-тест: Упражнение на координацию движений

И.п. о.с.: 1. Левую руку на пояс. 2. Правую руку на пояс. 3. Левую руку к плечу. 4. Правую руку к плечу. 5. Положить руки на голову. 6–7. Два хлопка над головой. 8. Левую руку к плечу. 9. Правую руку к плечу. 10. Левую руку на пояс. 11. Правую руку на пояс. 12. Наклониться, левой рукой достать носок правой ноги, правая на поясе. 13. Наклониться, правой рукой достать носок левой ноги. 14. Поднять левую ногу, согнутую в колене, выпрямить и опустить (руки на поясе). 15. Поднять правую ногу, согнутую в колене, выпрямить и опустить. 16. Опустить руки вниз.

Тестируемое качество – координация движений. Оцениваемое физическое качество – координация, точность движений и мышечных усилий.

8. Упражнение-тест: Комплекс упражнений для коррекции осанки

Примерные специальные упражнения, рекомендуемые при лордозах (увеличенном изгибе позвоночника в поясничном отделе), выполняемые из различных исходных положений:

Упражнение 1. И.п. – о.с., руки в стороны; согнуть ногу, обхватив руками колено, держать 10–15 с; и.п.

Методические указания: повторить 6–8 раз поочередно правой и левой ногой; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 2. И.п. – о.с., руки в стороны; наклон вперед-книзу, захватив голеностопы руками, коснуться лбом коленей; держать 10–15 с; и.п.

Методические указания: повторить 4–5 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 3. И.п. – о.с., руки в стороны; поднять правую прямую ногу вперед; хлопок под ногой (выдох); и.п. (вдох); то же, с другой ноги.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп средний; дыхание не задерживать.

Упражнение 4. И.п. – о.с., упор присев, упор стоя согнувшись, упор присев; и.п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп средний; дыхание не задерживать.

Упражнение 5. И.п. – сед; сгибая ноги, принять положение группировки (выдох); и.п. (вдох).

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный.

Упражнение 6. И.п. – сед на пятках; прогибаясь, стойка на коленях, руки на полу сзади (вдох); и.п. (выдох).

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный.

Упражнение 7. И.п. – сед на пятках с наклоном, руки вверх; прогибаясь, упор лежа на бедрах; обратным движением в и.п.

Методические указания: повторить 5–6 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 8. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны; поворот туловища направо, наклон, коснуться левой рукой стопы правой (выдох); и. п. (вдох); то же, в другую сторону.

Методические указания: повторить 5–6 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 9. И.п. – упор сидя сзади; поднять правую вверх; и.п.; то же, другой ногой.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 10. И.п. – упор сидя сзади; сед углом (ноги над полом 45°), руки вперед; сохраняя равновесие, держать 5–10 с; и. п.

Методические указания: повторить 2–3 раза, следить за осанкой; дыхание не задерживать.

186

Упражнение 11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; согнуть ноги (голени параллельно полу), держать 5–10 с; и. п.

Методические указания: повторить 5–6 раз; дыхание не задерживать.

Упражнение 12. И.п. – то же; согнуть ноги, медленно выпрямить их вперед, держать 5–10 с, согнуть; и.п.

Методические указания: повторить 4 – 6 раз; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 13. И.п. – то же; приподнять верхнюю часть туловища, руки вперед; держать 5 – 10 с; и.п.

Методические указания: повторить 4–6 раз; дыхание не задерживать.

Упражнение 14. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, локти разведены в стороны, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую; правую ногу назад (до угла 30–40), держать 5–10 с; и. п.; то же, другой ногой.

Методические указания: повторить 5–6 раз; дыхание не задерживать.

Упражнение 15. И.п. – то же; поднять назад (невысоко) одновременно обе ноги, держать 5–10 с; и.п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 16. И.п. – упор стоя на коленях, спина прямая; округлить спину, голову опустить на грудь (выдох); вернуться в и. п. (вдох).

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный; дыхание не задерживать.

Упражнение 17. И.п. – упор стоя на коленях, сед на пятках с наклоном; и. п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп медленный; дыхание произвольное.

Упражнение 18 (пример дыхательного упражнения). И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз; поднимая руки в стороны, прогнуться; не отрывая стоп от пола выполнить глубокий вдох, потянуться; опуская руки вниз, сделать полный выдох. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 19 (нижнее дыхание). И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты; глубокий вдох (с участием диафрагмы и мышц живота), задержать дыхание на 4 счета; медленный плавный выдох, последовательно втягивая живот и опуская грудь на 4 счета. По мере тренированности количество счетов, на которое делается вдох и выдох, рекомендуется увеличить, постепенно доведя их до 8 – 10.

9. Упражнение-тест: Наклон туловища из положения сидя и стоя

Из и.п. сидя на полу наклониться вперед, взяться руками за стопы и подтянуть туловище вперед.

Тестируемое качество – гибкость. Оцениваемое физическое качество – гибкость (подвижность) суставов позвоночника и тазобедренного суставов.

10. Упражнение-тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (муж. и жен.). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)

Упражнение-тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» предназначен для выполнения женщинами основного и специального учебных отделений, а также мужчинами специального учебного отделения.

И.п. – упор лежа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тестируемое качество – силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.). Выполняется из и.п. в упоре на брусьях, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Тестируемое качество – силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук.

11. Упражнение-тест: Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча в цель диаметром 15 см с расстояния 3 м. Количество попаданий из 10 попыток.

Тестируемое качество – координация, точность движений и мышечных усилий. Оцениваемое физическое качество – координация движений мышц рук и плечевого пояса.

12. Упражнение-тест: Удерживание равновесия

И.п. правую (левую) ногу поставить на носок, другую отвести назад (на 45°), руки за голову. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации и.п. до момента опускания ноги.

Тестируемое качество – устойчивость прямохождения. Оцениваемое физическое качество – удержание равновесия.

Выполняя контрольные упражнения (тесты) студент должен быть готов к участию в сдаче норм 6-ой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Изучая элементы и технические приемы ведения спортивной борьбы, при освоении избранных видов спорта, студент должен быть готов к участию в соревнованиях, проводимых во время учебного занятия, принимать участие в соревнованиях за факультет на протяжении всего учебного года по избранным им видам спорта, что способствует формированию требуемых компетенций.

Практический материал для специального учебного отделения, осваивается студентами с учетом их показаний и противопоказаний по основному заболеванию, под руководством и контролем преподавателя. При этом студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальный план

учебных занятий, в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег – самые доступные виды физических упражнений аэробной направленности. Оба эти вида оказывают всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Техника оздоровительного бега отличается непринужденностью движений и произвольным темпом, не регламентированы частота и длина шагов, незначительны затрачиваемые усилия при выполнении двигательных действий. Во время бега голову нужно держать прямо, не наклоняя ее вперед, т.к. это затрудняет дыхание. Руки должны быть свободно согнуты, не напряжены, амплитуда их движений неширокая, в такт шагов. При беге также следует следить за постановкой ступней, когда они касаются поверхности земли. Вначале ногу ставят на переднюю часть стопы, затем, опускаясь на пятку, переносят тяжесть тела на всю ступню. Приземление на переднюю часть стопы позволяет обеспечить хорошую амортизацию, благодаря которой удастся гасить ударные шаговые сотрясения. Но можно бежать и на полной стопе или ставя ногу с пятки на носок. Нужно следить за тем, чтобы верхняя часть туловища во время бега была неподвижной, тело не раскачивалось из стороны в сторону. Стоит помнить во время бега о правильной осанке и непринужденном ритмичном дыхании, без которых невозможен профилактико-оздоровительный эффект от данного аэробного упражнения, что очень важно особенно для студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

Устный опрос при текущем контроле успеваемости состоит из двух вопросов. Студенту предлагаются вопросы соответствующего раздела изучаемого материала. Оценочные средства, представлены в п. 2 приложение 1 к РПД.

Индивидуальные задания представляют собой методико-практические задания, которые позволяют дать оценку знаниям, умениям и навыкам необходимым бакалаврам в их профессиональной деятельности. Студентам предлагается разработать комплекс физических упражнений различной целевой направленности, что позволяет формированию требуемых компетенций.

При составлении комплекса физических упражнений вначале следует определить объем и содержание упражнений, а затем расположить их в определенном порядке.

Для определения объема и содержания упражнений рекомендуются следующие правила:

1. Все физические упражнения комплекса должны соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности занимающегося.

2. В комплекс должны входить упражнения на ощущение правильной осанки, а также специальные упражнения для освоения различных типов дыхания.

3. Все подобранные упражнения комплекса планируются так, чтобы они могли оказывать разностороннее воздействие на человека.

В начале комплекса рекомендуется выполнять простые упражнения (разминку), далее переходить к более сложным, располагая их в следующем порядке:

1. Упражнения на ощущение правильной осанки.

2. Упражнения для рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.

3. Несколько упражнений (2–3) силового характера, 1–2 упражнения на расслабление мышц.

4. Упражнения на гибкость.

5. Специальные упражнения (1–2) на дыхание. Рекомендуется освоить методики брюшного, грудного и смешанного дыхания.

6. Завершаться комплекс должен упражнением на ощущение правильной осанки.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядки)

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка), руки за головой, пальцы в «замок»:

1-3 – не расцепляя пальцы рук, подняться на носки, руки ладонями вверх;

4 – и. п.

Методические указания: повторить 6 раз; темп медленный; поднимание рук – вдох, опускание – выдох.

Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе:

1-2 – наклоны головы вперед-назад;

3-4 – наклоны головы вправо-влево;

5-6 – круговое движение головой вправо;

7-8 – круговое движение головой влево.

Методические указания: не допускать сильной боли в мышцах шеи; повторить 3 – 4 раза; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

1-4 – сгибания и разгибания пальцев рук;

5-8 – круговые движения кистями вперед;

9-12 – круговые движения кистями назад;

13-16 – круговые движения предплечьями внутрь и наружу.

Методические указания: повторить 2 раза; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх:

1-4 – круговые движения прямыми руками вперед;

5-8 – круговые движения прямыми руками назад.

Методические указания: повторить 2 раза; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги врозь:

1 – наклон вперед, руки в стороны, голову приподнять;

2 – и. п.

Методические указания: при наклоне туловища спина прямая; повторить 6 – 8 раз; темп средний; наклон – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе:

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх;

3-4 – то же, в другую сторону.

Методические указания: держать спину прямо; обратить внимание на осанку; повторить 6 – 8 раз; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх:

1 – присед на левой, правая в сторону, руки дугами наружу вниз;

2 – и. п.;

3-4 – то же, в другую сторону.

Методические указания: повторить 6–8 раз; держать спину прямо; обратить внимание на осанку; темп средний; присед – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 8. И. п. – о. с.:

1 – присед на носках, колени в стороны, руки дугами наружу вверх;

2 – встать, руки дугами наружу вниз;

3 – присед, на носках, колени в стороны, руки за голову;

4 – и. п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; спина прямая; темп средний; приседая – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 9. И. п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс:

1 – присед на правой, левую согнуть и коснуться пола коленом;

2 – и. п.;

3-4 – то же, с другой ноги.

Методические указания: повторить 6–8 раз; держать спину прямо; темп средний; присед – выдох, и.п. – вдох.

Упражнение 10. И. п. – упор стоя на коленях, спина округлена:

1-2 – сгибая руки прогнуться;

3-4 – и. п.

Методические указания: округляя спину и прогибаясь, почувствовать растяжение мышц; повторить 6 – 8 раз; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 11. И. п. – о. с., прыжки ноги врозь, поочерёдно правой, левой.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп быстрый; дыхание произвольное.

Упражнение 12. И. п. – упор присев:

1 – прыжок вверх, руки вверх;

2 – и. п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп быстрый; дыхание равномерное.

Упражнение 13. Ходьба на месте – 30–40 секунд. Во время ходьбы сбросить напряжение с мышц ног, выполнив встряхивания. Поднять руки вверх, потянуться. Обратить внимание на осанку. Прислушаться к своему организму, нет ли посторонних симптомов (боли в мышцах, дискомфортных ощущений и т.п.).

Упражнение 14. Рекомендуется выполнить несколько специальных упражнений на дыхание, например: И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу в «замок»; руки вверх – вдох; наклон вперед, руки резко вниз – мощный, длинный выдох ртом (губы трубочкой). Повторить 4–6 раз.

И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову; вдох на 2 счета, выпячивая живот; наклон вперед, выдох на 4 счета, втягивая живот. Повторить 3–4 раза.

Методические рекомендации для оформления и выполнения реферативной работы.

Студентам, получившим задание подготовить реферат, рекомендуется выбирать тему из списка, разработанного кафедрой. Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, приобретение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, оформления текста по определенным требованиям.

Реферат – это самостоятельное исследование студента по теме, связанной с физической культурой и спортом, сохранением и сбережением здоровья человека, который должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме исследования, способность систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник. Чтобы работа над рефератом была более эффективной, необходимо выбрать тему с учетом актуальности самой проблемы и интереса обучающегося. Желательно, чтобы студент имел общее представление об основных вопросах, литературе по выбранной теме. Примерный перечень тем разработан кафедрой физической культуры и предоставляется студенту преподавателем. Обучающийся может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании работы необходимо использовать учебные и учебно-методические пособия, учебники, монографические исследования, статьи в научных журналах, сборниках конференций и другие источники по теме исследования.

Структура реферата должна выглядеть следующим образом:

- титульный лист;
- план реферативной работы (содержание);
- текст реферативной работы, состоящий из введения, основной части (главы и параграфы) и заключения;
- список использованной литературы.

Рекомендуемый объем реферата – 15–20 страниц машинописного текста.

Работа над рефератом начинается с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении автор обосновывает выбор темы, ее актуальность, место в существующей проблематике, степень ее разработанности и освещенности в литературе, определяются цели и задачи исследования. Желателен сжатый обзор научной литературы.

В основной части выделяют 2–3 вопроса рассматриваемой проблемы (главы, параграфы), в которых формулируются ключевые положения темы. В них автор развернуто излагает анализ проблемы, доказывает

выдвинутые положения. При необходимости главы, параграфы должны заканчиваться логическими выводами, подводщими итоги соответствующего этапа исследования. Желательно, чтобы главы не отличались сильно по объему. Приступать к написанию реферата лучше после изучения основной литературы, вдумчивого осмысления принципов решения проблемы, противоположных подходов к ее рассмотрению. Основное содержание реферата излагается по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументировано, что является основным достоинством самостоятельной работы.

В заключении подводятся итоги исследования, обобщаются полученные результаты, делаются выводы по реферативной работе, рекомендации по применению результатов.

Содержанию, введению, заключению и списку использованной литературы не присваивается порядковый номер. Нумеруются лишь главы и параграфы основной части работы. При подготовке и написании реферата студентам предполагаются консультации по выбранным темам.

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения. Задача студента – найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи), как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек, как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:

- улавливать проблематичный характер утверждений,
- давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,
- сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 15 до 20 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа поля, 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12–14 TimesNewRoman, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в содержании (плане).

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

- знания фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность

выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);

- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);

- использование литературных источников;

- культура письменного изложения материала;

- культура оформления материалов работы;

- выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 30 процентов оригинальности текста).