

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)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
40.03.01.01 Уголовно-правовой

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уП	рП	уП	рП
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	уП	рП	уП	рП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна; канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович; Доц., Хвалебо Галина Васильевна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1:	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2:	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3:	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основы здорового образа и стиля жизни (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- правила и способы планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- формы занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- способы поддержания работоспособности, здорового образа жизни (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, методику регуляции психических состояний человека (соотнесено с индикатором УК-7.3).

##### **Уметь:**

- применять средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки на практике (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- использовать физические упражнения для поддержания работоспособности и ведения здорового образа жизни (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- использовать основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3).

**Владеть:**

- средствами и методами физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- методами организации индивидуальных занятий различной целевой направленности, связанной с физической культурой и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности в свободное от работы время (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- средствами и методами, позволяющими поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- простейшими формами контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- методами самоконтроля (соотнесено с индикатором УК-7.3).

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в обеспечении здоровья**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Строевые упражнения. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения ОФП, СФП. Гимнастическая терминология и требования предъявляемые к ней. Средства общеразвивающих видов гимнастики. Прикладные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения для овладения правильным дыханием. Классификация физических упражнений. Классический и динамический стретчинг. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.	Практические занятия	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Роль спорта и физической культуры в студенческой среде. Российский студенческий спортивный союз, его цели и задачи. Студенческие спортивные клубы их цели и задачи. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Лекционные занятия	1	16	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Ценности физической культуры. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Самостоятельная работа	1	6	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Основные заболевания позвоночника. Методы оценки и коррекции осанки. Корректирующая гимнастика для позвоночника. Близорукость и дальнозоркость – причины возникновения. Методы восстановления и укрепления зрения. Корректирующая гимнастика для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Физическая культура в режиме трудового дня. Динамика работоспособности в течение трудового дня. Методика проведения производственной гимнастики. Методика проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

**Раздел 2. Подвижные игры. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Формы и содержание самостоятельных занятий**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий, на развитие и совершенствование физических качеств. Игры аттракционы. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подвижные игры сюжетные и бессюжетные, применяемые во время подготовки спортсменов. Подвижные игры как упражнения общего физического развития, оказывающие существенное влияние на формирование личности занимающегося. Роль подвижных игр для формирования ценных для жизни черт и качеств характера человека	Практические занятия	1	4	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

2.2	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Кондиционные и координационные способности человека. Методы воспитания физических способностей и контроль за уровнем их развития.	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.3	Физическое воспитание в вузе. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Особенности самостоятельных занятий для женщин	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.4	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

**Раздел 3. Легкая атлетика. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Основы техники бега на короткие дистанции. 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. Техника прыжка в длину с места. Основы техники прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на дальность. Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.). Кроссовая подготовка.	Практические занятия	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.3	Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль физической культуры в производственном коллективе	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

**Раздел 4. Спортивные игры. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Средства и методы спортивной тренировки**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов спортивной игры. Техника игры в нападении и защите: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; 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, броски мяча в корзину с близкой и средней дистанции. Расширение объема двигательных умений и навыков. Правила игры. Учебные игры. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов спортивной игры. Техника игры в нападении и защите: стойка волейболиста, перемещения; передачи и прием мяча, подачи мяча.	Практические занятия	1	8	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

	Расширение объема двигательных умений и навыков. Правила игры. Учебные игры. Футбол. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Бадминтон. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами				
4.2	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.3	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Дневник самоконтроля. Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.4	Сущность психорегулирующей тренировки. Методы регуляции психического состояния: фармакологический, гетерорегуляции, ауторегуляции (методы психической саморегуляции). Методика психорегулирующей тренировки. Знакомство с формулами успокаивающей части психорегулирующей тренировки	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.5	Место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей. Формирование толерантных установок на уровне личности. Характеристика общения в спорте. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Психологический такт. Спортивная этика. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом	Самостоятельная работа	1	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### Раздел 5. Подготовка к соревновательной деятельности

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
5.1	Самостоятельная подготовка студента к участию в соревнованиях различного уровня (проводящихся во время учебного занятия; участвуя в общеинститутских соревнованиях за факультет; за вуз в городских, областных и др.) по избранному им виду(-ам) спорта. Самостоятельная подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»	Самостоятельная работа	1	8	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### Раздел 6. Зачет

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
6.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	1	0	УК-7 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
2	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a>
3	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946</a>
4	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a>
5	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a>
6	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>
7	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873</a>
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903</a>
9	Харисова Л. М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие	Кострома: Костромской государственной университет (КГУ), 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636</a>
10	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415</a>
11	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a>
12	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a>
13	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339</a>
14	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
15	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
16		Легкая атлетика: энциклопедия	Москва: Человек, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469</a>
17	Зелинский Ф. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2005	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756</a>
18	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a>
19	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422</a>
20	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>
21	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a>
22	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a>
23	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>
24	Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>
25	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95631.html">http://www.iprbookshop.ru/95631.html</a>

### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Куропаткина М. В.	Лечение болезней глаз: Коррекция зрения: Оптика: научно-популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86892">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86892</a>
2	Марков К. К.	Техника современного волейбола: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a>
3	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a>
4	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a>
5	Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a>
6	Кравчук В. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
7	Эммерт М. С., Фадина 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>
8	Хасанова Г. Б.	Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950</a>
9	Капустина В. А.	Психология общения: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325</a>
10	Скороходова Н. Н., Магун Т. Я.	Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a>
11	Бомин, В. А., Сухина, К. В.	Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие	Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15684.html">http://www.iprbookshop.ru/15684.html</a>
12	Мавроматис, В. Д.	Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19029.html">http://www.iprbookshop.ru/19029.html</a>
13	Жданов, С. И.	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании: методические рекомендации	Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/50093.html">http://www.iprbookshop.ru/50093.html</a>
14	Токарева, А. В., Гетьман, В. Д., Ефимова-Комарова, Л. Б.	Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63642.html">http://www.iprbookshop.ru/63642.html</a>
15	Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Кириченко, В. Ф., Ковырина, Е. Ю.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65000.html">http://www.iprbookshop.ru/65000.html</a>
16	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95429.html">http://www.iprbookshop.ru/95429.html</a>
17	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/107083.html">http://www.iprbookshop.ru/107083.html</a>

**5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Консультант +

**5.3. Перечень программного обеспечения**

OpenOffice

**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 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			
<i>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
<i>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</i>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>– правила и способы планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>– методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом</li> </ul>	<p>Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала. Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способен дать оценку выполненным учебным заданиям. Самостоятельно принимает ситуационные решения во время физкультурно-спортивной деятельности, при необходимости может объяснить свои действия</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки на практике;</li> <li>– использовать физические упражнения для поддержания работоспособ-</li> </ul>	<p>Способен работать в коллективе, имеет достаточный уровень коммуникации. При освоении нового и совершенствовании пройденного материала проявляет активность. Способен поддерживать мотивацию к физкультурно-спортивной дея-</p>	<p>Грамотное выполнение учебных заданий, самостоятельность при принятии решений в игровой и соревновательной деятельности, способность поддерживать высокий уровень мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятель-</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальное задание, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>

ности и ведения здорового образа жизни; – планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности	тельности. Самостоятельно принимает ситуационные решения во время выполнения учебного задания	ности	
<i>Владеть:</i> – средствами и методами физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; – методами организации индивидуальных занятий различной целевой направленности, связанной с физической культурой и спортом	Демонстрирует владение навыками при выполнении индивидуальных заданий, контрольных упражнений-тестов; участвует в игровой и соревновательной деятельности. Самостоятельно подбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни	Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстаивать свою точку зрения, использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях
<i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>			
<i>Знать:</i> – формы занятий физическими упражнениями; – средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; – способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности	Знает средства, методы и формы физического воспитания, позволяющие обеспечить работоспособность человеку в течение всего рабочего дня	Полнота и содержательность ответа во время устного опроса. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способен дать оценку выполненным действиям	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, Р – реферат
<i>Уметь:</i> – рационально использовать средства	Способен использовать средства, методы и формы физического	Самостоятельность на учебных занятиях. Способность само-	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания,

<p>и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей;</p> <p>– организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности;</p> <p>– планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности</p>	<p>воспитания, позволяющие обеспечить работоспособность человеку в течение всего рабочего дня.</p> <p>Понимает значимость физической культуры и спорта.</p>	<p>стоятельно организовать индивидуальное занятие физическими упражнениями и осуществить самоконтроль во время учебного занятия физическими упражнениями.</p> <p>Активное участие в учебно-тренировочных занятиях, в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>
<p><i>Владеть навыками:</i></p> <p>– организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности в свободное от работы время;</p> <p>– планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности</p>	<p>Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов физического воспитания во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p>Способен использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности</p>	<p>Способность дать оценку качеству приобретенных двигательных умений и навыков, физической подготовленности.</p> <p>Самостоятельное планирование и организация места для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Своевременная сдача контрольных упражнений-тестов</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>
<p><i>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i></p>			
<p><i>Знать:</i></p> <p>– способы поддержания работоспособности, здорового образа жизни;</p>	<p>Знает и понимает, как использовать физические упражнения, которые позволяют сохранить и укрепить</p>	<p>Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p>

<p>– основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минут, методику регуляции психических состояний человека</p>	<p>здоровье, повысить уровень работоспособности. Знает и понимает, как планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия. Знает методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минут, методику регуляции психических состояний человека</p>	<p>и совершенствовании пройденного материала.</p> <p>Самостоятельность при разработке комплексов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики.</p> <p>Проявляет самостоятельность при выборе средств и методов физического воспитания во время планирования и проведения индивидуальных тренировочных занятий оздоровительной направленности</p>	
<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Способен подобрать и рационально использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, повышение работоспособности. Умеет проводить малые формы физического воспитания. Способен планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия. Контролирует нагрузку во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Активное участие в учебном процессе.</p> <p>Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательность их выполнения</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <p>– средствами и методами, позволяющими поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– простейшими формами контроля за состоянием здо-</p>	<p>Использует средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности. Планирует и проводит индивидуальные тренировочные занятия оздоровительной направленности. Способен вести самокон-</p>	<p>Способность организовать занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.</p> <p>Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательность их выполнения. Активное участие во время проведения практических</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>

ровья и физической подготовленностью во время и после занятий физическими упражнениями; – методами самоконтроля	троль за нагрузкой во время выполнения физических упражнений	занятий	
--	--	---------	--

### **1.2. Шкалы оценивания:**

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

*1 семестр (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 и 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 и не реализует их на практике.

## **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 ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

***Вопросы к зачету:***

1. Формы и методы организации физического воспитания в вузе.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Методика проведения оздоровительной тренировки аэробной направленности.
9. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) (привести пример).
12. Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта.
13. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом? Основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
14. Методика контроля уровня развития выносливости.
15. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Методика психорегулирующей тренировки.
18. Дайте определение понятию «спорт». Студенческий спорт, его организационные особенности.
19. Правила проведения самомассажа и основные массажные приемы.
20. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).
21. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.
22. Последовательность выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
23. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).
24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
25. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.
26. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.
27. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
28. Дайте определение понятию «осанка». Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
29. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость», причины их возникновения и методы восстановления и укрепления зрения.
30. Что такое рана? Какие раны бывают? В чем заключается первая помощь при ранах?

31. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты (привести пример).
32. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
33. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы учителю-предметнику?
34. Объясните и продемонстрируйте технику выполнения пальминга.
35. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Методы определения правильной осанки. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.
38. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
39. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
40. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.
41. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
42. Чем отличается психорегулирующая тренировка от аутогенной тренировки? Назовите основные методы регуляции психического состояния.
43. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Методика проведения пробы Руфье.
44. Определение понятия ППФП. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
45. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
46. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
47. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? Назовите основные приемы самомассажа.
48. Основы формирования двигательного навыка.
49. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
50. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
51. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
52. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
53. Методика проведения круговой тренировки.
54. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
55. Методика корригирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
56. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
57. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.

58. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.
59. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки с учетом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.
60. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
61. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
62. Кондиционные и координационные способности человека.
63. Индивидуальный двигательный режим и самостоятельные занятия физической культурой.
64. Здоровый образ жизни и его элементы.
65. Функциональное состояние и методы его оценки.
66. Физическая подготовленность человека.
67. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека.
68. Использование средств физической культуры в рекреации.
69. Основы самостоятельных занятий физической культурой.
70. Содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.
71. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
72. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
73. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
74. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
75. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

***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
----------	--

50-100 баллов (зачет);

0-49 баллов (незачет).

В процессе проведения зачета, студенту предлагаются вопросы из разделов учебной программы дисциплины.

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

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

### Раздел 1. «Основы техники гимнастических упражнений»

Практические задания во время выполнения физических упражнений общей и специальной направленности, ОРУ:

#### **Вариант 1.**

*Задание 1.* Самостоятельно подготовиться и провести утреннюю гигиеническую гимнастику без использования предметов.

*Задание 2.* Самостоятельно подготовиться и провести утреннюю гигиеническую гимнастику с использованием предметов (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента).

#### **Вариант 2.**

*Задание 1.* Самостоятельно подготовиться и провести комплекс гимнастических упражнений, направленный на снятие утомления после напряженного учебного труда.

*Задание 2.* Самостоятельно подготовиться и провести корректирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.

#### **Критерии оценивания:**

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

Баллы	Критерии оценки
5	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и практические умения, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию, может четко подавать команды во время представления физического упражнения; обращает внимание на ошибки, которые допускают занимающиеся; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога и одногруппников
4	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать практические умения, но испытывает трудности в объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; недостаточно владеет терминологией, не четко подает команды при представлении физических упражнений; способен указать на ошибки, которые допускают занимающиеся; умеет толерантно воспринимать замеча-

	ния и подсказки со стороны педагога и одноклассников
3	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать практические умения, но испытывает трудности в объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; недостаточно владеет терминологией, испытывает затруднения при подаче команд во время представления физических упражнений; не способен указать на ошибки, которые допускают занимающиеся; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога и одноклассников
2	Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем не рационально подобраны физические упражнения, отсутствует методическая последовательность при их выполнении; студент способен продемонстрировать физические упражнения, но испытывает трудности в объяснении их целесообразности; практически не владеет терминологией; не замечает ошибки, которые допускают занимающиеся; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога и одноклассников
1	Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем не рационально подобраны физические упражнения, отсутствует методическая последовательность при их выполнении; студент допускает грубые ошибки при их демонстрации, не способен объяснить целесообразность их применения; не владеет терминологией, не замечает ошибки, которые допускают занимающиеся; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога и одноклассников

## **Раздел 2. «Подвижные игры»**

Практические задания во время проведения подвижных игр:

### **Вариант 1.**

*Задание 1.* Определить, относятся ли использованные на учебном занятии подвижные игры к развивающим или совершенствующим определенное физическое качество. Назвать физические качества, на развитие которых влияли использованные во время учебного занятия подвижные игры.

*Задание 2.* Выявить сюжетные и бессюжетные подвижные игры, использованные на учебном занятии.

### **Вариант 2.**

*Задание 1.* Подготовить и провести подвижные игры, развивающие или совершенствующие скоростные (силовые, координационные и др.) способности.

*Задание 2.* Подготовить и провести подвижные игры с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

### **Критерии оценивания:**

Представить план-конспект для проведения одной или двух подвижных игр. Подвижные игры студент выбирает самостоятельно или по рекомендации педагога. Одно из условий выбора подвижных игр – игры не должны быть направлены на развитие одного и того же физического качества, совершенствовать одно и то же двигательное действие – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный план-конспект для проведения

одной подвижной игры и из расчета 10 баллов, если разработанный план-конспект предполагает проведение двух подвижных игр. Все подвижные игры студентами проводятся самостоятельно.

Баллы	Критерии оценки
5	Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования во время учебного занятия, четко и кратко представить правила игры; продемонстрировать способность самостоятельно провести подвижную игру, учитывая физические способности занимающихся; оценивается также умение заинтересовать всех занимающихся подвижной игрой, при необходимости самому принять в ней участие
4	Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования во время учебного занятия, но не может четко и кратко объяснить правила игры, однако способен самостоятельно провести ее, не требуя помощи со стороны педагога; не умеет заинтересовать занимающихся самостоятельно избранной подвижной игрой, но сам проявляет желание принять в ней участие
3	Студент умеет разработать план-конспект подвижной игры, но допускает некоторые неточности при объяснении цели и задачах ее использования во время учебного занятия, но может четко и кратко объяснить правила игры, старается самостоятельно ее провести; не знает как заинтересовать занимающихся подвижной игрой, но сам проявляет желание принять в ней участие
2	Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры, но при помощи педагога способен их исправить, объяснив цель и задачи использования ее во время учебного занятия; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко изложить их занимающимся; способен провести подвижную игру, но требуется помощь со стороны педагога; не способен заинтересовать подвижной игрой одноклассников, сам же проявляет желание принять в ней участие
1	Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры, не может объяснить цель и задачи ее использования во время учебного занятия даже при помощи педагога; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко изложить их занимающимся, не способен самостоятельно провести подвижную игру, требуется помощь со стороны педагога; не способен заинтересовать подвижной игрой одноклассников, сам же проявляет желание принять в ней участие

### Раздел 3. «Легкая атлетика»

Подготовка и сдача контрольных упражнений-тестов. Освоение и совершенствование элементов и приемов техники из различных видов легкой атлетики:

– освоение техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Участие в проведении соревнований на выявление самого быстрого студента (студентки) в группе.

– освоение техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование; тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Участие в проведении соревнований на выявление самого выносливого студента (студентки) в группе.

– подготовка к участию в сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) по силовым видам и определению гибкости. Про-

ведение соревнований на выявление самого сильного студента (студентки) в группе и обладающего лучшей гибкостью.

– освоение техники прыжка в длину с места и с разбега. Участие в проведении соревнований на выявление студента (студентки) в группе обладающего самым высоким или самым дальним прыжком (прыжком в высоту, длину – с места, с разбега).

– освоение техники эстафетного бега, особенности передачи эстафетной палочки. Участие в проведении соревнований по эстафетному бегу на выявление самой быстрой команды, сформировавшейся во время учебного занятия при участии преподавателя.

– участие в проведении соревнований на выявление самой выносливой команды, сформировавшейся во время учебного занятия при участии преподавателя (суммарный результат команды в беге на выносливость).

– участие в проведении соревнований на выявление команды, обладающей самым высоким или дальним прыжком (прыжком в высоту, длину – с места, с разбега). Оценка определяется по наибольшей сумме результатов среди участников.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)**

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<i>1.1. Общая выносливость</i>							
1.	<b>Бег 3000 м</b> (мин, с). <i>Обязательный тест (ОТ)</i>	1	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
<i>1.2. Гибкость</i>							
2.	<b>Наклоны туловища</b> (см) – (ОТ)	1	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
<i>1.3. Сила и силовая выносливость</i>							
3.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b> (кол-во раз) – (ОТ)	1	15	12	9	7	5
4.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (кол-во раз)	1	15	12	9	7	5
<i>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</i>							
5.	<b>Бег на 100 м</b> (с) – (ОТ)	1	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
6.	<b>Прыжки в длину с места</b> (см) – (ОТ)	1	250	240	230	223	215
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<i>1.1. Общая выносливость</i>							
1.	<b>Бег 2000 м</b> (мин, с) <i>Обязательный тест (ОТ)</i>	1	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
<i>1.2. Гибкость</i>							
2.	<b>Наклоны туловища</b> (см) – (ОТ)	1	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
<i>1.3. Сила и силовая выносливость</i>							
3.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине</b> (кол-во раз) – (ОТ)	1	60	50	40	30	20

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	1	30 40	25 35	20 30	17 25	15 20
<b>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>							
5.	<b>Бег на 100 м. (с) – (ОТ)</b>	1	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
6.	<b>Прыжки в длину с места (см) – (ОТ)</b>	1	190	180	168	160	150

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
1.	<b>Оздоровительный бег на 1000 м (мин, с) – (ОТ)</b>	1	5.00	7.00	8.00	9.00	10.00
2.	<b>Оздоровительный бег на 1500 м (мин, с) – (ОТ)</b>	1	8.00	10.15	11.00	12.30	13.00
<b>1.2. Гибкость</b>							
3.	<b>Наклоны туловища (см) – (ОТ)</b>	1	+5 +6	+3 +4	0 0	-5 -5	<-5 <-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
4.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – (ОТ)</b>	1	15 15	5 6	3 4	2 3	1 2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	1	30 40	25 35	20 30	15 20	10 20
<b>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>							
6.	<b>Бег на 30 м (с) – (ОТ)</b>	1	5,0	5,5	6,0	6,2	6,4
7.	<b>Бег на 60 м (с) – (ОТ)</b>	1	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
8.	<b>Прыжки в длину с места (см) – (ОТ)</b>	1	230	223	190	180	170
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
9.	<b>Оздоровительный бег на 1000 м (мин, с) – (ОТ)</b>	1	6.00	7,30	8,30	9,30	10,00
10.	<b>Оздоровительный бег на 1500 м (мин, с) – (ОТ)</b>	1	11.15	12.25	13.40	14.15	15.00
<b>1.2. Гибкость</b>							
11.	<b>Наклоны туловища (см) – (ОТ)</b>	1	+5 +6	+3 +4	0 0	-5 -5	<-5 <-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
12.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – (ОТ)</b>	1	60 60	25 30	20 20	15 18	10 15
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с	1	20	15	10	8	7

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			8	7	6	5	4
	колен (кол-во раз)		25	20	15	12	10
<b>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>							
14.	<b>Бег на 30 м (с) – (ОТ)</b>	1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,2
15.	<b>Бег на 60 м (с) – (ОТ)</b>	1	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0

**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
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

**Раздел 4. «Спортивные игры»**

Выполнение элементов и технических приемов из игровых видов спорта:

- волейбол – нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача, верхние и нижние передачи мяча;
- баскетбол – держание мяча, передвижения, ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину;
- футбол – передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводка соперника, удары по воротам;
- бадминтон – держании ракетки, удары справа и слева, удары сверху, удары снизу, атака стрелой.

Участие в проведении соревнований во время учебного занятия.

**Критерии оценивания:**

**Баскетбол: максимальное количество набранных баллов – 15.**

*Передачи мяча в парах двумя руками от груди, правой и левой рукой от плеча – 30 передач (учитывается количество точно выполненных передач мяча) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*Ведение мяча правой и левой рукой, умение выполнить два шага на ведении, повторить 3 раза (учитываются только точно выполненные технические приемы) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*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) – за правильно выполненное упражнения и точность попаданий 5 баллов.*

**Волейбол: максимальное количество набранных баллов – 15.**

*Верхняя и нижняя передачи в парах – 30 передач (учитываются только точно выполненные технические приемы) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*Верхняя и нижняя передача у стены – 18 передач (учитываются только точно выполненные передачи) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*Подачи мяча любым способом в заданную зону, из 9 раз следует попасть 6 раз (учитывается точность подач) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

**Футбол: максимальное количество набранных баллов – 15.**

*Точность передач мяча в парах – 20 передач (учитываются только точно выполненные технические приемы) – за правильно выполненное упражнение 5 баллов.*

*Обводка стоек (учитывается точность при выполнении технического приема), повторить 3 раза – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*Прямолинейное ведение и удар в цель (работа в парах) – по 9 ударов, в сумме 6 попаданий (учитывается точность ударов) – за 6 попаданий в цель студенту начисляется 5 баллов.*

**Бадминтон: максимальное количество набранных баллов – 15.**

*Метание волана.* Метание производится с места. Студент располагается у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из 4 попыток зачитывается лучший результат – за метание на 8 и более метров студент получает 5 баллов.

*Точность передач мяча в парах – удержание 18 передач (учитывается точность выполнения задания) – за точное выполненные упражнения 5 баллов.*

*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. Считается количество попаданий волана в квадрат – за точное попадание 6 раз студент получает 5 баллов.

**Критерии оценки при выполнении контрольных упражнений-тестов:**

Контроль осуществляется по двум игровым видам спорта по выбору студента. Если требуется партнер для выполнения контрольного задания, студент самостоятельно может пригласить для выполнения контрольного упражнения-теста одноклассника и продемонстрировать свои навыки спортивной игры.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
5	Практическое задание выполнено полностью верно. Знает и понимает методику выполнения контрольного упражнения-теста
4	Практическое задание выполнено с небольшими погрешностями. Знает и понимает методику выполнения контрольного упражнения-теста
3	Практическое задание выполнено с погрешностями. Со второй попытки студент выполнил задание верно. Знает и понимает методику выполнения предложенного контрольного упражнения-теста
2	Практическое задание выполнено с грубыми ошибками. Не знает и не понимает методику выполнения контрольного упражнения-теста. При выполнении нескольких попыток студент выполняет практическое задание, но имеются незначительные погрешности
1	Практическое задание выполнено с грубыми ошибками. Не знает и не понимает методику выполнения контрольного упражнения-теста. При выполнении нескольких попыток студент выполняет практическое задание, но имеются значительные погрешности

Прием контрольных упражнений-тестов по двум игровым видам спорта (оценивается суммарно)	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>30-10</i>	<i>10 и менее</i>
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

### **Раздел 5. «Подготовка к соревновательной деятельности»**

#### **Вариант 1.**

*Задание 1.* Участие в соревнованиях, проводимых во время учебного занятия.

#### **Вариант 2.**

*Задание 1.* Участие в соревнованиях за факультет института во время всего учебного года по избранному студентом видам спорта.

#### **Вариант 3.**

*Задание 1.* Участие в подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

#### **Критерии оценивания:**

*Раздел 5. «Подготовка к соревновательной деятельности» – максимальное количество 4 балла.*

*Примечание:* за участие в соревнованиях за факультет студенту начисляется 1 балл, за победу в соревновании 4 балла, при участии в сдаче норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» – за золотой значок студенту начисляется 6 баллов, за серебряный – 4 балла. Всего не более 10 баллов.

Рейтинговые баллы (суммарно)	<i>10-3</i>	<i>2 и менее</i>
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

### **Темы рефератов**

*(для временно освобожденных студентов от практических занятий)*

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
5. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
16. Физическая культура в научной организации труда.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
23. Возможные формы организации тренировки в вузе.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
26. Физическая культура в быту трудящихся.
27. Физическая культура в режиме трудового дня.
28. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
29. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
30. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
31. Формы активного проведения досуга.
32. Соревнования спортивных семей.
33. Основы физического воспитания молодой семьи.
34. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
35. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
36. Характеристика производственной физической культуры.
37. Физическая культура в рабочее и свободное время.
38. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Место ППФП в системе физического воспитания.
41. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
42. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
43. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
44. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
45. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

46. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
47. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
48. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
49. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
50. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
51. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
52. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
53. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.

**Критерии оценивания реферата:**

Рейтинговые баллы (суммарно) учитываются 3 параметра при выполнении реферата	80–31 (параметры выполнения и защиты реферата по балльно-рейтинговой шкале)	30 и менее
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 целенаправленное формирование физической культуры личности студента, способной использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья. Студент обучается рационально использовать средства и методы физической культуры и спортивной тренировки, которые оказывают положительное влияние на восстановление общей и профессиональной работоспособности в учебное и свободное время. Осваивают методы, обеспечивающие психофизическую готовность для успешной реализации своей будущей профессиональной деятельности. Во время практических учебных занятий студентам даются рекомендации, позволяющие им самостоятельно осуществлять планирование и проведение физкультурно-спортивной деятельности, понимать сущность ее организации и принципы оздоровительной и спортивной тренировки. На протяжении всего семестра студентов обучают составлению комплексов физических упражнений для проведения тренировочных занятий оздоровительного характера, малых форм физического воспитания: физкультурных пауз, физкультурных минут, направленных на снятие утомления после напряженного учебного труда. Учат составлению и проведению корригирующих гимнастик, которые позволяют успешно осуществлять профилактику, снятие утомления, а также направлены на повышение остроты зрения, исправления дефектов осанки и пр. Обучают регулировать психическое состояние, используя методики психорегулирующей тренировки. Знакомят с формами и методами самоконтроля, позволяющего студенту оценить свою физическую подготовленность, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время практических занятий формируется мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, потребность в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, идет приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

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 выполнять

индивидуальных 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 течение семестра, в соответствии с календарным планом дисциплины, сдать на оценку не ниже «удовлетворительно» контрольные упражнения-тесты.

Выполняя контрольные упражнения-тесты, студент должен быть готов к участию в сдаче норм 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 во время учебных занятий, по желанию, принимать участие в соревнованиях за факультет на протяжении всего учебного года, 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.

*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 опубликованные 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.

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, подводящими 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.

*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,
- сравнить весомость и доказательность аргументов сторон и сделать вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.*

Объемы рефератов колеблются от 15 до 18 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 заголовки 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);
- наличие презентации.