

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff6791728034b7b5501c68e0

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной деятельности  
« 10 » 06 2020 г.

Начальник управления

/ М.А. Миненкова /

Одобрено учебно-методическим советом  
Протокол « 10 » 2020 г. № 7  
Председатель



**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

Профиль:

**Специальная психология**

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Согласовано учебно-методической  
комиссией кафедры физического воспитания

Протокол «\_\_» 2020 г. №\_\_

Председатель УМКом

/ И.В. Богданова /

Рекомендовано кафедрой физического  
воспитания

Протокол от «\_\_» 2020 г. №\_\_

Зав. кафедрой

/ М.И. Егоров /

Мытищи

2020

Автор-составитель:  
Кузина Н.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.18г. №123

Дисциплина входит в обязательную часть блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

## Оглавление

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 5  |
| 3. Объём и содержание дисциплины.....                                                          | 6  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 8  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 20 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 21 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 22 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 23 |

## **1. Планируемые результаты обучения**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 и является обязательной для изучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при изучении дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол).

### 3. Объём и содержание дисциплины

#### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Заочная        |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| <b>Контактная работа:</b>                    | 10,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 54             |
| Контроль                                     | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 4 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                     | Кол-во часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                     | Лекции       |
| Раздел 1. Теоретический.                                                                            |              |
| Тема 1. Физическая культура в режиме трудового дня.                                                 | 2            |
| Тема 2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. | 2            |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                           | 2            |
| Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.                                         | 2            |
| Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.          | 2            |
| Итого (часов):                                                                                      | 10           |

#### Раздел I. Теоретический

##### Тема 1. Физическая культура в режиме трудового дня.

*Основные понятия.* Формы производственной гимнастики; вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурные минуты; гиподинамия и гипокинезия.

*Содержание.* Влияние малоподвижного образа жизни на организм. Феноменальная картина гиподинамии. Влияние на обменные процессы в организме человека. Значение физических упражнений в режиме трудового дня. Производственная гимнастика. Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня.

## **Тема 2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.**

*Основные понятия.* Лечебная и специальная физическая культура; оценка реакции пульса на физическую нагрузку; оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера; соответствие норм массы тела по индексу Кетле; методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья.

*Содержание.* Структура тренировочного процесса. Сочетание физических качеств. Базовые упражнения. Структура двигательных действий. Индекс Кетле. Тест К. Купера. Физическая работоспособность. Режимы работы мышц. Лечебная и специальная физическая культура.

## **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*Основные понятия.* Самостоятельные занятия, тренировочная нагрузка, система физических упражнений, интенсивность физических упражнений, пульсовый режим ЧСС/ПАН, энергозатраты при физических нагрузках.

*Содержание.* Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и методика самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки. Энергозатраты в занятиях разной интенсивности. Режимы интенсивности нагрузки в самостоятельной двигательной активности. Примерный объем самостоятельной недельной двигательной активности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.**

*Основные понятия.* Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека, функциональная система организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление, перетренировка, психологический стресс, максимальное потребление кислорода (МПК), двигательное умение, двигательный навык, система физического воспитания, естественно-научные основы физического воспитания.

*Содержание.* Организм человека как единая биологическая система. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечение умственной и физической работоспособности.

## **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Основные понятия.* Врачебный контроль, самоконтроль, физическое развитие, функциональные пробы, ЖЕЛ, индекс физического развития.

*Содержание.* Врачебный контроль, организация, цель. Медицинское обследование как обязательное условие допуска к занятиям физическими упражнениями. Методы определения и оценки состояния физического развития и состояния функциональных систем организма занимающихся. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Антропометрические показатели, динамометрия. Анализаторы. Методы стандартов, индексов, функциональных проб и тестов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Профилактика отрицательных реакций организма на физическую нагрузку.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

| Темы для самостоятельного изучения                                                     | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                                                                                                                                                                                          | Методическое обеспечение                               | Формы отчетности                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.          | Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни. | 6            | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
| Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования студентов. | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания.                               | 6            | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»  | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
| Физическая культура как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры личности.         | Физкультурная деятельность. Развитие знаний о физической культуре. Физическая культура в теории менеджмента.                                                                                                                                             | 6            | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации, содержащейся в учебных пособиях.                                                                                                                | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                    |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                | Общие понятия теории физической культуры как вида культуры общества, как части культуры личности. Социальные функции физической культуры.                                                                                                                   |   | Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»                                                                                                       |                                                        |                                    |
| Материальные и духовные ценности физической культуры и спорта. | Понятие физической культуры личности как составной части ее общей и профессиональной культуры и как общественной ценности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах человеческой жизни. Воспитательное значение физических упражнений.    | 6 | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
| Социальное значение физической культуры.                       | Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни у молодежи и подростков как приоритетное направление социальной политики государства. | 6 | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
| Физическая культура в                                          | Здоровый образ жизни студента как                                                                                                                                                                                                                           | 6 | Составление плана устного                                                                                                                                                                                           | Учебно-методическая                                    | Реферат, устный                    |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| обеспечении здоровья и работоспособности человека.                              | результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности . Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-реабилитационная физкультура.                                   |   | ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»                           | литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)                     | опрос, презентация                 |
| Организм человека – саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. | Совокупность признаков, свойственных живым организмам, понятие гомеостаза. Процессы ассимиляции и диссимиляции в организме человека, их значение. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности . | 6 | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
| Профилактика гиподинамии и гипокинезии средствами физической культуры.          | Понятие гипокинезия, гипокинезия на клеточном уровне, понятие гиподинамия, потребление кислорода как биохимический критерий гиподинамии                                                                                                                   | 6 | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных                                                     | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»                                                                                                                                                                 |                                                        |                                    |
| Педагогические классификации физических упражнений и их использование в занятиях физической культурой спортом. | Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности, классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач. | 6         | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |
|                                                                                                                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>54</b> |                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                    |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Этапы формирования                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования             | Описание показателей                                 | Критерии оценивания                   | Шкала оценивания, % |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях | <b>Знать:</b><br>- теорию и методику самостоятельных | <b>Текущий контроль:</b><br>посещение | 41-60               |

|             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|             |                                                                      | <p>2.Самостоятельная работа</p> <p>занятий по физической культуре;<br/>         - индивидуальные особенности своего организма;<br/>         - средства и методы развития основных физических качеств;<br/>         - способы самоконтроля.<br/> <b>Уметь:</b><br/>         - определять правильную методическую последовательность выполнения физических упражнений;<br/>         - правильно выполнять физические упражнения;<br/>         - рассчитывать дозировку Упражнения;<br/>         - составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p>                                | <p>занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионального педагогической подготовки</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b><br/>зачет</p>                                        |        |
| Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b><br/>         - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре;<br/>         - индивидуальные особенности своего организма;<br/>         - средства и методы развития основных физических качеств.<br/>         - способы самоконтроля.<br/> <b>Уметь:</b><br/>         - определять правильную методическую последовательность выполнения физических упражнений;<br/>         - правильно выполнять физические упражнения;<br/>         - рассчитывать дозировку Упражнения;<br/>         - составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> | <p><b>Текущий контроль:</b><br/>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионального педагогической подготовки</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b><br/>зачет</p> | 61-100 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</li> <li>- навыками самоконтроля физического состояния;</li> <li>- теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</li> <li>- жизненно-важными прикладными навыками.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 5.3. 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

#### 1. Примерные темы устного опроса:

- Лечебная и специальная физическая культура;
- Формы производственной гимнастики;
- Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
- Понятие – вводная гимнастика;
- Понятие - физкультурная пауза;
- Понятие – физкультурные минуты;
- Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
- Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

#### 2. Примерные темы рефератов:

- Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

#### 3. Примерный перечень тем презентаций:

- Летняя оздоровительная работа в организациях дошкольного образования;
- Медицинское обеспечение паралимпийского спорта;
- Подвижные игры и эстафеты в режиме учебного дня;
- Место физической культуры в вашей жизни;

- Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью;
- Физическая подготовленность детей дошкольного возраста;
- Физическое развитие как показатель здоровья.

#### 4. Примерные требования по профессионально-педагогической подготовке:

- Оценка функционального состояния организма;
- Управление строем и группой: строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте и в движении;
- Общие принципы организации двигательной активности;
- Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений: наклоны, выпады, махи;
- Основные базовые шаги классической аэробики;
- Связка из базовых шагов аэробики на 64 счета.

#### Зачет:

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Бег на длинные дистанции: 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции 100 метров
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (женщины);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Приседание на двух ногах.

Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

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

- **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность умений и навыков.

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

#### **Распределение баллов по видам работ:**

| Название компонента                       | Распределение баллов |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Посещение занятий                         | до 20                |
| Профессионально-педагогическая подготовка | до 20                |
| Реферат                                   | до 10                |
| Устный опрос                              | до 5                 |
| Презентация                               | до 10                |
| Зачёт                                     | до 35                |

Студенты, систематически посещающие учебные занятия и выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

#### **Критерий оценивания зачета**

**Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):**

#### **Девушки**

| № | Виды испытаний (тесты)                                             | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Бег на 100 метров (с)                                              | 17,8       | 17,4       | 16,4        |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с)                                               | 13.10      | 12.30      | 10.50       |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)   | 10         | 12         | 18          |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)    | 10         | 12         | 17          |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической | 8          | 11         | 16          |

|   |                                                                          |     |     |     |
|---|--------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|   | скамье (ниже уровня скамьи - см)                                         |     |     |     |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 170 | 180 | 195 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32  | 35  | 43  |

\* Балл указывается для результата по виду испытания

#### Юноши

| № | Виды испытаний (тесты)                                                                              | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Бег на 100 метров (с)                                                                               | 14,4       | 14,1       | 13,1        |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с)                                                                                | 14.30      | 13.40      | 12.00       |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                        | 10         | 12         | 15          |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6          | 8          | 13          |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 210        | 225        | 240         |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 33         | 37         | 48          |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                     | 28         | 32         | 44          |

\* Балл указывается для результата по виду испытания

#### Критерий оценивания зачета

**Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):**

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                           | Баллы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.                                         | 26-35 |
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 16-25 |
| Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.               | 6-15  |
| Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на                                                                                                                                                                   | 0-5   |

|                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|
| заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ. |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|

### Критерий оценивания посещения занятий

| № | Оцениваемые параметры                              | Оценка в баллах |
|---|----------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Обучающийся посетил 90-100% практических занятий   | 16-20           |
| 2 | Обучающийся посетил 70-89% практических занятий    | 11-15           |
| 3 | Обучающийся посетил 50-69% практических занятий    | 6-10            |
| 4 | Обучающийся посетил менее 50% практических занятий | 1-5             |
| 5 | Обучающийся не посещал занятия                     | 0               |

### Критерий оценивания рефератов

| № п/п                                    | Оцениваемые параметры                                                                                       | Оценка в баллах |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                       | <i>Качество реферата:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 3               |
|                                          | - тема недостаточно раскрыта;                                                                               | 2               |
|                                          | - тема не раскрыта;                                                                                         | 0               |
| 2.                                       | <i>Использование демонстрационного материала:</i><br>- автор использовал рисунки и таблицы;                 | 3               |
|                                          | - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;                                             | 2               |
|                                          | - представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.           | 1               |
| 3.                                       | <i>Владение научным и специальным аппаратом:</i><br>- использованы общенаучные и специальные термины;       | 2               |
|                                          | - показано владение базовым аппаратом.                                                                      | 1               |
| 4.                                       | <i>Четкость выводов:</i><br>- полностью характеризуют работу;                                               | 2               |
|                                          | - выводы нечетки                                                                                            | 1               |
|                                          | - имеются, но не доказаны.                                                                                  | 0               |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |                                                                                                             |                 |

### Критерий оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно.                                              |
| 1 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Критерии оценивания презентации

| № п/п                                    | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                         | Оценка в баллах |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                       | <i>Качество презентации:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;                                                                                                                                                | 2               |
| 2.                                       | <i>Содержание:</i><br>- достоверная информация по теме выступления;<br>- все заключения подтверждены достоверными источниками;<br>- язык изложения материала понятен аудитории;<br>- актуальность, точность и полезность содержания.                          | 4               |
| 3.                                       | <i>Оформление:</i><br>- Шрифт (читаемость);<br>- Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков);<br>- Грамматика;<br>- Наличие ошибок правописания и опечаток;<br>- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом. | 2               |
| 4.                                       | <i>Заключение:</i><br>- яркое высказывание - переход к заключению;<br>- повторение основных целей и задач выступления;<br>- выводы;<br>- короткое и запоминающееся высказывание в конце.                                                                      | 2               |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |

### Критерии оценивания профессионально-педагогической подготовки

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-20 | В полном объеме владеет методологической базой;<br>Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>Правильно объясняет и показывает упражнения;<br>Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток;<br>Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;<br>Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции; |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;<br>Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;<br>Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;<br>Анализирует проведение отдельных упражнений.                                                       |
| 11-15 | Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                          |
| 6-10  | обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- слабая методологическая база;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- разрозненно излагает изученный материал. |
| 0-5   | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.  |

Итоговая оценка знаний студентов по изучаемой дисциплине составляет 100 баллов.

| Шкала оценок при 100-балльной системе |          |
|---------------------------------------|----------|
| Зачет                                 | 41 — 100 |
| Незачет                               | 0 — 41   |

## 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.

### 6.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Академия, 2009.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стереотип. - М.: Кнорус, 2013
3. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Авторы: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.
5. Учебник по физической культуре. 10-11 классы. / Автор: В.И. Лях
6. Физическая культура студента. Учебник для ВУЗов. / Авторы: Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И.
7. Психология физического воспитания и спорта. / Авторы: Гогунев Евгений Николаевич, Мартыанов Борис Иванович
8. Физическая культура. / Авторы: Евсеев Юрий Иванович

### 6.2. Дополнительная литература

1. Алексеев Н.И. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура». МГОУ, 2013.
2. Алексеев Н.И., Балашова Е.Ю. Учебно-методический комплекс «Специальная медицинская группа». М.: МГОУ, 2013.

3. Алексеев Н.И., Борисова И.В. Учебно-методический комплекс «Художественная гимнастика». М.: МГОУ, 2013.
4. Алексеев Н.И., Лапшин А.В. Учебно-методический комплекс «Лыжные гонки». М.: МГОУ, 2013.
5. Алексеев Н.И., Симаков В.В. Учебно-методический комплекс «Общая силовая подготовка». М.: МГОУ, 2013.
6. Алексеев Н.И., Чибриков Э.А. Учебно-методический комплекс «Хоккей». М.: МГОУ, 2013.
7. Алексеев Н.И. Основные понятия дисциплины «Физическая культура». М.: МГОУ, 2008.
8. Борисова И.В. Программа по женской гимнастике. М.: МГОУ, 2003.
9. Борисова О.А. Контроль и самоконтроль состояния сердечно-сосудистой и двигательной систем у студентов на занятиях физической культурой. М.: МГОУ, 2013.
10. Кузнецов В.И., Чикина Л.Е. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе. М.: Учитель, 2009.
11. Куранов Э.М., Пименьский А.В., Румянцев В.П. Методические указания и организация режима самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей. – М.: ГАУ, 1998.
12. Пакин А.П. Организация самовоспитания студентов средствами физической культуры на академических и самостоятельных занятиях. Метод. указания. - М.: ГУЗ, 2005.
13. Симаков В.В. Строевые и общеразвивающие упражнения. Учебно-методическое пособие. М.: МГОУ, 2013.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», дистанционное обучение.**

[www.kfv-mgou.ru](http://www.kfv-mgou.ru)

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре для заочного отделения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов заочного отделения;
8. Перечень вопросов к зачету для заочного отделения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады МГОУ среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

## **7. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

### **7.1. Примерные индивидуальные объемы двигательной активности студентов в осенний, зимний и весенний периоды обучения.**

Учебные занятия физической культурой в высших учебных заведениях лишь на одну треть восполняют биологические потребности организма студентов в двигательной активности. Основная задача обязательных учебных занятий – приобщение студенческой молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни. Организованные формы

физкультурных занятий в вузе приобщают будущих специалистов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Общепризнанными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение учебного дня, самостоятельные физкультурные занятия во внеурочное время. Важное значение при проведении самостоятельных занятий играют соблюдение гигиенических требований (питание, питьевой режим, уход за кожей, закаливание) и самоконтроль за эффективностью этих занятий.

Наиболее доступными и эффективными средствами для самостоятельных занятий являются бег, ходьба на лыжах, плавание, велопрогулки, турпоходы, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажёрах.

В спортивной медицине разработаны и рекомендованы для практического использования режимы интенсивности нагрузки (зоны) по самочувствию и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при беге – самом доступном средстве для самостоятельных физкультурных занятий.

1 зона – комфортная. ЧСС сразу после бега – 20-22 удара за 10 сек. или 120-132 уд. в мин.

2 зона – комфорта и малых усилий. ЧСС сразу после бега – 24-26 уд. за 10 сек. или 144-156 уд. в мин.

3 зона – напряженной тренировки. ЧСС сразу после бега – 27-29 уд. за 10 сек. или 162-174 уд. в мин.

4 зона – соревновательная. ЧСС сразу после бега – 30-35 уд. за 10 сек. или 180-210 уд. в мин.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов являются дополнительной к учебной, но необходимой формой двигательной активности. Внедрение их в быт студенческой молодежи характеризует качество воспитательно-образовательного процесса кафедры по формированию у будущих специалистов навыков здорового стиля и образа жизни.

В помощь студентам кафедрой физического воспитания разработаны примерные методические рекомендации по индивидуальному объему недельной двигательной активности по периодам обучения: осенний, зимний, весенний (смотри пункт 7).

Для самостоятельного изучения методологических подходов к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся также рекомендовано пользоваться литературой из пункта 6 данной программы.

**Объем недельной двигательной активности студентов  
в *осенний период* обучения (сентябрь-ноябрь)**

| <b>№№<br/>п/п</b> | <b>Форма и вид<br/>занятий</b>          | <b>Основные<br/>физические<br/>упражнения</b>                                       | <b>Количество и<br/>время разовых<br/>занятий</b> | <b>Общий средний<br/>объем движений<br/>в неделю</b> |
|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.                | Учебные занятия<br>(обязательные)       | По учебным<br>программам<br>спортивных<br>специализаций                             | 2 раза в неделю<br>по 80 мин.                     | 160 мин. или <b>2,7<br/>час.</b>                     |
| 2.                | Утренняя<br>гигиеническая<br>гимнастика | Общеразвивающие<br>упражнения (без<br>предметов, с<br>предметами, на<br>тренажерах) | Ежедневно по<br>10-12 мин.                        | 70-84 мин. или <b>1,3<br/>час.</b>                   |
| 3.                | Физкультурные<br>паузы                  | Общеразвивающие<br>упражнения                                                       | Ежедневно по 3-<br>4 мин.                         | 21-28 мин. или <b>0,4<br/>час.</b>                   |

|                                                            |                                                                               |                                                                     |                               |                                  |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 4.                                                         | Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности)                  | Ходьба различной интенсивности                                      | Ежедневно по 20-30 мин.       | 140-210 мин. или <b>2,9 час.</b> |
| 5.                                                         | Оздоровительный бег, занятия по ОФП, виду спорта, на тренажерах, по интересам | Бег средней интенсивности, общеразвивающие и специальные упражнения | 2 раза в неделю по 30-40 мин. | 60-80 мин. или <b>1,2 час.</b>   |
| <b>Всего</b> активных движений в неделю – <b>8, 5 час.</b> |                                                                               |                                                                     |                               |                                  |

Объем недельной двигательной активности студентов  
в *зимний период* обучения (декабрь-февраль)

| №№<br>п/п | Форма и вид<br>занятий                                                                                                                                 | Основные<br>физические<br>упражнения                                                | Количество и<br>время разовых<br>занятий | Общий средний<br>объем движений<br>в неделю |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.        | Учебные занятия<br>(обязательные)                                                                                                                      | По учебным<br>программам<br>спортивных<br>специализаций                             | 2 раза в неделю<br>по 80 мин.            | 160 мин. или <b>2,7<br/>час.</b>            |
| 2.        | Утренняя<br>гигиеническая<br>гимнастика                                                                                                                | Общеразвивающие<br>упражнения (без<br>предметов, с<br>предметами, на<br>тренажерах) | Ежедневно по<br>10-12 мин.               | 70-84 мин. или <b>1,3<br/>час.</b>          |
| 3.        | Физкультурные<br>паузы                                                                                                                                 | Общеразвивающие<br>упражнения                                                       | Ежедневно по 3-<br>4 мин.                | 21-28 мин. или <b>0,4<br/>час.</b>          |
| 4.        | Пешие<br>передвижения (к<br>месту учебы и<br>обратно, по<br>потребности)                                                                               | Ходьба различной<br>интенсивности                                                   | Ежедневно по<br>20-30 мин.               | 140-210 мин. или<br><b>2,9 час.</b>         |
| 5.        | Лыжные<br>прогулки,<br>катание на<br>коньках,<br>оздоровительный<br>бег<br><b>Или:</b><br>Занятия на<br>тренажерах, по<br>виду спорта, по<br>интересам | Беговые,<br>общеразвивающие,<br>или специальные<br>упражнения                       | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.         | 45-70 мин. или <b>0, 9<br/>час.</b>         |
|           |                                                                                                                                                        | Специальные<br>физические<br>упражнения                                             | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.         | 60-80 мин. или <b>1,<br/>2 часа.</b>        |
|           | <b>Всего</b> активных движений в неделю – <b>8, 4 час.</b>                                                                                             |                                                                                     |                                          |                                             |

Объем недельной двигательной активности студентов  
в *весенний период* обучения (март-май)

| №№<br>п/п                                           | Форма и вид<br>занятий                                                                               | Основные<br>физические<br>упражнения                                                | Количество и<br>время разовых<br>занятий | Общий средний<br>объем движений<br>в неделю |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.                                                  | Учебные занятия<br>(обязательные)                                                                    | По учебным<br>программам<br>спортивных<br>специализаций                             | 2 раза в неделю<br>по 80 мин.            | 160 мин. или <b>2,7<br/>час.</b>            |
| 2.                                                  | Утренняя<br>гигиеническая<br>гимнастика                                                              | Общеразвивающие<br>упражнения (без<br>предметов, с<br>предметами, на<br>тренажерах) | Ежедневно по<br>10-12 мин.               | 70-84 мин. или <b>1,3<br/>час.</b>          |
| 3.                                                  | Физкультпаузы                                                                                        | Общеразвивающие<br>упражнения                                                       | Ежедневно по 3-<br>4 мин.                | 21-28 мин. или <b>0,4<br/>час.</b>          |
| 4.                                                  | Пешие<br>передвижения<br>(к месту учебы и<br>обратно, по<br>потребности)                             | Ходьба различной<br>интенсивности                                                   | Ежедневно по<br>20-30 мин.               | 140-210 мин. или<br><b>2,9 час.</b>         |
| 5.                                                  | Оздоровительны<br>й бег, занятия<br>спортиграми,<br>видами спорта,<br>на тренажерах, по<br>интересам | Бег средней<br>интенсивности,<br>общеразвивающие<br>и специальные<br>упражнения     | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.         | 60-80 мин. или <b>1,2<br/>час.</b>          |
| <b>Всего активных движений в неделю – 8, 4 час.</b> |                                                                                                      |                                                                                     |                                          |                                             |

**Контрольные нормативы для студентов специальных медицинских групп  
(практические умения)**

| № | Показатели                                                                     | Пол | Оценка      |           |            |             |               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|------------|-------------|---------------|
|   |                                                                                |     | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла    | 2 балла     | 1 балл        |
| 1 | Бег 6 мин., м                                                                  | Ж   | 1100 - 1150 | 1000-1050 | 900-950    | 750-800     | 700           |
|   |                                                                                | М   | 1350 - 1500 | 1250-1300 | 1100 -1200 | 1050 - 1100 | 1000          |
| 2 | Приседания<br>за 30 сек., раз                                                  | Ж   | 24          | 21-23     | 19-20      | 16-18       | 15 и<br>менее |
|   |                                                                                | М   | 28          | 25-27     | 22-24      | 21-19       | ниже 18       |
| 3 | Сгибание и<br>разгибание<br>рук из упора<br>стоя на<br>коленях, кол-<br>во раз | Ж   | 16-20       | 12-15     | 9-11       | 5-8         | 3             |
|   | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа, раз                           | М   | 26-30       | 21-25     | 16-20      | 11-15       | 8-10          |
| 4 | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя на полу,                              | Ж   | 16-20       | 13-15     | 9-12       | 4-6         | 0-3           |
|   |                                                                                | М   | 21-25       | 16-20     | 11-15      | 7-10        | 3-6           |

|   |                                                            |   |       |       |       |       |          |
|---|------------------------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|----------|
|   | см                                                         |   |       |       |       |       |          |
| 5 | Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на спине, раз | Ж | 37-42 | 31-36 | 25-30 | 19-24 | 15-18    |
|   |                                                            | М | 44-48 | 40-43 | 39-36 | 35-32 | 31-25    |
| 6 | Тест «Падающая линейка», см                                | Ж | 14-15 | 13-12 | 11-10 | 9-8   | 7 и ниже |
|   |                                                            | М | 12-13 | 11-10 | 9-8   | 7-5   | 4 и ниже |

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

### Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь: табло электронное, баскетбольный щит, кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, стойка для волейбольной сетки, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамья гимнастическая,

обруч гимнастический, скакалки гимнастические, мячи гимнастические, коврики гимнастические, сетка для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для пинг-понга, насос для мяча, музыкальный центр, стол письменный, сейф, мишени для игры в дартс, дротики для дартса, банкетка.