

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:25:41  
Уникальный программный код:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Начальник управления \_\_\_\_\_

/Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим советом  
Протокол «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_



**Рабочая программа дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ФУТБОЛ)**

**Направление подготовки**  
40.03.01 Юриспруденция

**Профиль:**  
Гражданско-правовой **профиль**

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
кафедры физического воспитания  
Протокол «17» июня 2021 г. № 7  
Председатель УМКом \_\_\_\_\_

/ А.А. Сердцева /

Рекомендовано кафедрой физического  
воспитания  
Протокол от «16» июня 2021 г. № 16  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

/ И.В. Борисова /

Мытищи  
2021

Автор-составитель:  
Пастушенко Евгения Евгеньевна, доцент кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 13.08.2020 г. № 1014.

Дисциплина входит в часть ЭФК Элективные курсы по физической культуре и спорту Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2021

## Содержание

1. Планируемые результаты обучения .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины .....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	25
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	29
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	29

# 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 данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

# 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть ЭФК Элективные курсы по физической культуре и спорту Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)», 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» могут быть использованы при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	-
Объем дисциплины в часах	328
<b>Контактная работа:</b>	<b>154,6</b>
Лекции	4
Практические занятия	150
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b>	<b>0,6</b>
Зачет	0,6
Контроль	23,4
Самостоятельная работа	150

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 2,3,4 семестрах.

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Теоретический.		
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> <i>Содержание.</i> Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и	2	

<p>общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.</p> <p>Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.</p>		
<p><b>Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p> <p><i>Содержание.</i> Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.</p> <p>Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.</p> <p>Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p>	2	
<p><b>Раздел II. Практический.</b></p>		
<p>Учебно-тренировочные занятия в соответствии с выбранным видом спорта:</p> <p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Стартовые приемы и команды, построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения.</p>		150

<p>Бег на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Бег на средние дистанции: техника высокого старта, бег на дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание малого мяча, толкание ядра. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки). Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Подводящие и подготавливающие упражнения. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты физической подготовленности.</p>		
<p><u>Художественная гимнастика</u></p> <p>Ходьба, бег, повороты, равновесия, пружинные движения, взмахи. Общеразвивающие упражнения у опоры, основные танцевальные упражнения, элементы ритмической гимнастики, упражнения с предметами, акробатические упражнения. Музыкальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Тесты физической подготовленности.</p>		
<p><u>Футбол</u></p> <p>Бег, прыжки с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения. Техника игры в футбол. Техника перемещений. Передачи мяча стопой, головой. Остановка мяча стопой, бедром, грудью головой. Ведение мяча, обводка, обманные движения. Техника ударов по мячу. Техника отбора мяча. Техника игры вратаря: отбивание и ловля мяча, ввод мяча в игру ногой и рукой. Тактика игры. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Специальные и подготовительные упражнения. Тренировочные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты физической подготовленности.</p>		
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>150</b>

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование	16	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

		<p>двигательного умения.</p> <p>Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.</p> <p>Воспитание физических качеств.</p> <p>Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).</p> <p>Построение и структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</p>				
2	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.</p> <p>Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	16	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях.</p> <p>Написание реферата, подготовка доклада.</p> <p>Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p>	<p>Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>
3	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.</p>	16	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях.</p> <p>Написание</p>	<p>Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>



		<p>Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признак чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>		<p>реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p>		
4	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные</p>	17	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p>	<p>Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>

		<p>соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: - укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; - повышения функциональных возможностей организма; - психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; - достижения наивысших спортивных результатов.</p> <p>Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.</p>				
5	Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	<p>Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической</p>	17	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p>	Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)	Реферат, устный опрос, презентация

		и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.				
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	17	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
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	17	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
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2-ая часть. Особенности ППФП студентов отдельных факультетов <*>. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного	17	Составление плана устного ответа, изучение педагогической	Учебно-методическая литература	Реферат, устный опрос, презентация

	(ППФП) студентов	<p>профиля: влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.</p> <p>-----</p> <p>&lt;*&gt; Контрольные вопросы, направленные на проверку соответствующих знаний студентов по избранной профессии, определяются кафедрой физического воспитания вуза для каждого факультета.</p> <p>Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.</p>		информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	а (пункт 6.1 и пункт 6.2)	ция
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	<p>Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в</p>	17	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

		процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.				
		<b>Итого</b>	<b>150</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 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. 2. Самостоятельная работа.	<b>Знать:</b> - Социально-биологические основы физической культуры. - Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования. <b>Уметь:</b> - Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области	<b>Текущий контроль:</b> посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионального педагогической подготовки  <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет	41-60

			<p>профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</li> </ul>		
Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионального педагогической подготовки</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>зачет</p>	61-100	

			<p>индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.</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**

**Примерные темы устного опроса:**

## **Тема 1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

## **Тема 2**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание.

## **Примерные темы рефератов:**

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям;
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;
- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры;
- Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране;
- Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни;
- Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста.

## **Примерный перечень тем презентаций:**



- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Легкая атлетика – эстафетный бег 4x100 метров;
- Основные принципы методики судейства в мини-футболе;
- Формирование контрольно-оценочных действий учащихся старших классов при выполнении акробатических упражнений;
- Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности;

#### **Примерные требования по профессионально-педагогической подготовке:**

- Составление конспекта комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- Организация и проведение старта в беге на 100м.
- Составление конспекта занятия по подвижным играм;
- Оценка физического состояния по показателям индексов.
- Составление конспекта подготовительной части занятия по избранному виду спорта;
- Оценка физического состояния по показателям тестов и функциональных проб.
- Составление конспекта основной части занятия по избранному виду спорта;
- Судейство соревнований по избранному виду спорта;
- Составление положения о соревновании по избранному виду спорта.
- Ведение и анализ дневника недельного двигательного режима.

#### **Зачет (в соответствии с выбранным видом спорта):**

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

Легкая атлетика - мужчины

- Бег 100 м;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подтягивание на перекладине;
- Бег на дистанцию 3000м.

Легкая атлетика – женщины

- Бег 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Бег 2000м.
- Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

Художественная гимнастика

- Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев;
- Равновесие «низкое»;
- Прыжок взмахом вперед с поворотом;
- Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом;
- Упражнения без предмета;
- Упражнения с мячом;
- Упражнения с обручем.

#### Футбол (юноши/девушки)

- Прыжок в длину с места;
- Выпрыгивание из глубокого приседа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Бег 100 м;
- Бег 2000/3000 метров;
- Жонглирование мячом непрерывно в воздухе;
- Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 метров;
- Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек.

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), в соответствии с выбранным видом спорта:

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.

17. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
18. Методы и средства формирования психофизической культуры.
19. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
20. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
21. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
22. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
23. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье.
24. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
25. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

#### **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 (в соответствии с выбранным видом спорта):**

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 (в соответствии с выбранным видом спорта):**

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

#### **Легкая атлетика (юноши):**

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		

1	Бег на 100 метров (с)	15,1	14,8	13,5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	2,03	2,43	2,82
3	Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	32	44
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15
7	Бег на дистанцию 3000м	14.00	13.30	12.30

\* Балл указывается для результата по виду испытания

#### Легкая атлетика (девушки):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	1,87	2,19	2,66
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000м	11.35	11.15	10.30
7	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)	50	53	56

\* Балл указывается для результата по виду испытания

#### Художественная гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	«2 балла»*	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат			
1	Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
2	Равновесие «низкое» (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
3	Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
4	Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
5	Упражнения без предмета (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
6	Упражнения с мячом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
7	Упражнения с обручем (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5

\* Балл указывается для результата по виду испытания

**Футбол (юноши):**

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
2	Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)	25	30	35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) – юноши	40	35	30
4	Бег 100 м/сек (юноши)	15,1	14,8	13,5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5
6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

\* Балл указывается для результата по виду испытания

**Футбол (девушки):**

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»	«4 балла»	«5 баллов»
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
2	Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)	10	15	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	10	12	17
4	Бег 100 м/сек	17.5	17.0	16.5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5
6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

\* Балл указывается для результата по виду испытания

**Критерий оценивания зачета, в соответствии с выбранным видом спорта**

**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»,	16-25

но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	
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 заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

#### 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> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - 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> - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	<i>Четкость выводов:</i> - 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	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения,

	применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
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: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - 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> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	<i>Содержание:</i> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	<i>Оформление:</i> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	<i>Заключение:</i> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - 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; Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; Правильно объясняет и показывает упражнения; Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и

	<p>физкультурных минуток;          Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;          Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции;          Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;          Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;          Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;          Анализирует проведение отдельных упражнений.</p>
11-15	<p>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.</p>
6-10	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но:          - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;          - слабая методологическая база;          - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;          - разрозненно излагает изученный материал.</p>
0-5	<p>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.</p>

### Шкала оценивания зачета

Оценка	Балл
Зачет	41 — 100
Незачет	0 — 41

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 6.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие /Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. - 283 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Вериго, Л.И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. – Текст: электронный. - Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=978650>



2. Зайцева, Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие. - М. : МИСиС, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. – Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0015.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html)
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1020559>
4. Кизько, А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие. - Новосибирск : НГТУ, 2016. - 128 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>
5. Масалова, О.Ю. Физическая культура: пед. основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. - М. : КНОРУС, 2017. - 184с. – Текст: непосредственный.
6. Мрочко, О.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство. - М.: Алтай МГАВТ, 2018. - 56 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1010174>
7. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов /под ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 137 с. — Текст : электронный. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/447858>
8. Педагогика физической культуры: учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с. – Текст: непосредственный.
9. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=993540>
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

### **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 УКАЗАНИЯ 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 тренажерах.

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.

Для самостоятельного изучения методологических подходов к освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, футбол, художественная гимнастика)» обучающимся также рекомендовано пользоваться литературой из пункта 6 данной программы.

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

<b>№№ п/п</b>	<b>Форма и вид занятий</b>	<b>Основные физические упражнения</b>	<b>Количество и время разовых занятий</b>	<b>Общий средний объем движений в неделю</b>
1.	Учебные занятия (обязательные)	По учебным программам спортивных специализаций	2 раза в неделю по 80 мин.	160 мин. или <b>2,7 час.</b>
2.	Утренняя гигиеническая	Общеразвивающие упражнения (без	Ежедневно по 10-12 мин.	70-84 мин. или <b>1,3 час.</b>

	гимнастика	предметов, с предметами, на тренажерах)		
3.	Физкультурные паузы	Общеразвивающие упражнения	Ежедневно по 3-4 мин.	21-28 мин. или <b>0,4 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 активных движений в неделю – 8, 5 час.</b>				

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

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

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

<b>№№ п/п</b>	<b>Форма и вид занятий</b>	<b>Основные физические упражнения</b>	<b>Количество и время разовых занятий</b>	<b>Общий средний объем движений в неделю</b>
1.	Учебные занятия (обязательные)	По учебным программам спортивных специализаций	2 раза в неделю по 80 мин.	160 мин. или <b>2,7 час.</b>
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах)	Ежедневно по 10- 12 мин.	70-84 мин. или <b>1,3 час.</b>
3.	Физкультпаузы	Общеразвивающие упражнения	Ежедневно по 3-4 мин.	21-28 мин. или <b>0,4 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 спортиграми, видами 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 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 за 30 сек., раз	Ж	24	21-23	19-20	16-18	15 и менее
		М	28	25-27	22-24	21-19	ниже 18
3	Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол- во раз	Ж	16-20	12-15	9-11	5-8	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	26-30	21-25	16-20	11-15	8-10

4	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	Ж	16-20	13-15	9-12	4-6	0-3
		М	21-25	16-20	11-15	7-10	3-6
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](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

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

## **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.