

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:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b9391e09e2

56

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 » _____ 2020 г.
Начальник управления _____
/ М.А. Миненкова /

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



Рабочая программа дисциплины

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

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Технологическое образование (проектное обучение) и образовательная робототехника

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
кафедры физического воспитания

Протокол « 10 » 05 2020 г. № 7
Председатель УМКом _____
/ И.В. Борисова /

Рекомендовано кафедрой физического
воспитания

Протокол от « 07 » 06 2020 г. № 12
И.о.зав. кафедрой _____
/ И.В. Борисова /

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Пастушенко Евгений Евгеньевич, 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 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для освоения.

Год начала подготовки 2020

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.....	Ошибка! Закладка не определена.
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	22
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	24
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	28

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» входит в обязательную часть Блока 1.

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
Контактная работа:	152,8
Лекции	8
Практические занятия	144
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,8
Зачет	0,8
Контроль	31,2
Самостоятельная работа	144

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1,2,4,5семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Теоретический.		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза (в соответствии с выбранным видом спорта). <i>Содержание.</i> Основные понятия теории и методики физической культуры. Понятийный аппарат как необходимое условие современных знаний о человеке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра: как обязательная учебная дисциплина, как действенное средство организации досуга, сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки. Функции и формы физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации студентов к физической культуре. Спорт как явление культурной жизни. История, современное представление и	2	

нормативные документы комплекса ГТО.		
Тема 2. Основы здорового образа жизни (в соответствии с выбранным видом спорта). <i>Содержание.</i> Здоровье – величайшая ценность, «наивысшее благо». Основные факторы здоровья человека. Физическое, психическое, социальное, профессиональное здоровье. Здоровый образ и стиль жизни студента, и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха. Рациональное питание, витамины. Профилактика вредных привычек. Оптимальная двигательная активность. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Физическое самовоспитание, самоконтроль. Оценка физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.	2	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (в соответствии с выбранным видом спорта). <i>Содержание.</i> 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.	2	
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (в соответствии с выбранным видом спорта). <i>Содержание.</i> 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. Врачебный контроль, организация, цель.	2	
Раздел II. Практический.		
Учебно-тренировочные занятия в соответствии с выбранным видом спорта: <u>Легкая атлетика</u> Стартовые приемы и команды, построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения. Бег на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. 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.		144
<u>Художественная гимнастика</u> 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.		
<u>Футбол</u> 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.		
Итого:	8	144

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.	Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя.	12	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
Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниями.	Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.	12	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
Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.	Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.	16	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»		
Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.	Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.	14	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
Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.	Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие.	14	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
Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическое воспитание, задачи физического воспитания, методические принципы физического воспитания, основы обучения движениям.	14	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 профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.	14	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 заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической	Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в	Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2)	Реферат, устный опрос, презентация

культуры.	график занятий на длительное время.		учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»		
Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, Физическая культура личности, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры.	12	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
Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране	Физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития физической культуры в России.	8	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
Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни	Физическая культура, самостоятельная физкультурная деятельность, средства физической культуры, здоровый стиль жизни	10	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 учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста	Назначение физической культуры как учебной дисциплины и части культуры. Физическое воспитание как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды физической	10	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

	подготовки. Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.				
Итого		144			

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.	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки Промежуточная аттестация: зачет	41-60

			- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений	Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки Промежуточная аттестация: зачет	61-100

		организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей		
--	--	--	--	--

			своего организма. Владеть: - навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.		
--	--	--	---	--	--

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.

Тема 3

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Тема 4

1. Характеристика социальных основ физической культуры.
2. Организм человека как единая физиологическая система.
3. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений.
4. Характеристика костно-мышечной системы.
5. Характеристика центральной нервной системы.
6. Кровь и кроветворение.
7. Характеристика системы дыхания.
8. Характеристика системы пищеварения.
9. Характеристика обмена веществ и энергии.
10. Характеристика выделительной системы.

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	0,5	1	1,5

	в воздухе (мин)			
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», 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 заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный	0-5

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> - 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 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.
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: - 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.
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.

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 [Текст]: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с.
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. Вериге, Л.И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Вериге Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. – 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
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - 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 [Текст] : пед. основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. - М. : КНОРУС, 2017. - 184с.
6. Мрочко, О.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство. - М.: Альтаир 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 [Текст]: учебник для вузов / Криличевский В.И., ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.
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 [Текст] : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с.

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. Борисова О.А. Основа подготовки к сдаче легкоатлетических норм ГТО: практикум / О.А. Борисова; отв. ред. О.С. Ткач. – М.: ИИУ МГОУ, 2017.- 44с.
11. Кузнецов В.И., Чикина Л.Е. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе. М.: Учитель, 2009.

12. 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.
13. Пакин А.П. Организация самовоспитания студентов средствами физической культуры на академических и самостоятельных занятиях. Метод. указания. - М.: ГУЗ, 2005.
14. 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

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)

№№ 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 2,7 час.
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах)	Ежедневно по 10-12 мин.	70-84 мин. или 1,3 час.
3.	Физкультурные паузы	Общеразвивающие упражнения	Ежедневно по 3- 4 мин.	21-28 мин. или 0,4 час.
4.	Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности)	Ходьба различной интенсивности	Ежедневно по 20-30 мин.	140-210 мин. или 2,9час.
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 1,2час.
Всего активных движений в неделю – 8, 5 час.				

**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 2,7 час.
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах)	Ежедневно по 10-12 мин.	70-84 мин. или 1,3 час.
3.	Физкультурные паузы	Общеразвивающие упражнения	Ежедневно по 3- 4 мин.	21-28 мин. или 0,4 час.
4.	Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности)	Ходьба различной интенсивности	Ежедневно по 20-30 мин.	140-210 мин. или 2,9 час.
5.	Лыжные прогулки, катание на коньках, оздоровительный бег Или: 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 0, 9 час. 60-80 мин. или 1, 2 часа.
Всего активных движений в неделю – 8, 4 час.				

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

№№ 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 2,7 час.
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах)	Ежедневно по 10-12 мин.	70-84 мин. или 1,3 час.
3.	Физкультпаузы	Общеразвивающие упражнения	Ежедневно по 3- 4 мин.	21-28 мин. или 0,4 час.

4.	Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности)	Ходьба различной интенсивности	Ежедневно по 20-30 мин.	140-210 мин. или 2,9 час.
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 1,2 час.
Всего активных движений в неделю – 8, 4 час.				

**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:

MicrosoftWindows

MicrosoftOffice

KasperskyEndpointSecurity

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

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.