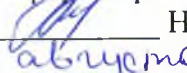


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

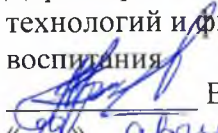
СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

 Н.Л. Ткаченко
« 29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания

 Волобуев А.Л.
« 29 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт

направление подготовки: **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

направленность (профиль): Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес

Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ
Курс	I
Учебный семестр	1
Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 943 основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленность (профиль) Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки образования 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленность (профиль) спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Разработчик(и) рабочей программы:

Доцент базовой кафедры
избранных видов спорта,
кандидат педагогических
наук, доцент


«19» августа 2022 г.

Ю.И. Дудкина

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «19» августа 2022 г., протокол № 1.


Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«19» августа 2022 г.

М. В. Зайнетдинов

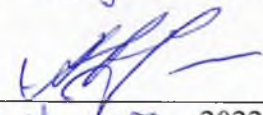
СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического
обеспечения и контроля качества
образовательного процесса


«19» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМП отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«19» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование компетенций по физической культуре личности и способности применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно–спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим 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 профессиональной деятельности и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися в рамках Б1.0.01 Социально-гуманитарного модуля обязательной части ООП ВО на протяжении одного учебного семестра - 1 семестр и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе логической и содержательно–методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.0.04 Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта Б1.О.04.01.01 Гимнастика, Б1.О.04.01.04 Подвижные игры.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.01.02 Легкая атлетика;
- Б1.О.04.01.05 Спортивные игры;
- Б1.0.04.04 Теория и методика физической культуры и спорта.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении

		<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
1.	Раздел: (теоретический)											
1.1.	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2	2				8				УК-7
2.	Раздел: Общая физическая подготовка											
2.1.	Тема: Гимнастика и атлетическая подготовка	7	4		4			3	КН	ПТЗ.О		УК-7
2.2.	Тема: Легкая атлетика	7	4		4			3	КН		ПР	УК-7
2.3.	Тема: Подвижные игры	10	4		4			6				УК-7
2.4.	Спортивные игры: баскетбол	7	4		4			3		ПТЗ.О		УК-7
2.5.	Спортивные игры: волейбол	7	4		4			3		ПТЗ.О	ПР	УК-7
2.6.	Спортивные игры: мини-футбол	7	4		4			3				УК-7
2.7.	Фитнес-технологии	7	4		4			3	КН			УК-7
2.8.	Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	10	4		4			6		ПТЗ.О		УК-7
	Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачет			
ВСЕГО:		72	34	2	32			38				

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
1.	Раздел: (теоретический)											
1.1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	2	2				2	ПТЗ.КР			УК-7
1.2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2				2	ПТЗ.КР			УК-7
1.3.	Тема: Общая физическая подготовка	4						4				УК-7
1.4.	Тема: Гимнастика и атлетическая подготовка	4						4				УК-7
1.5.	Тема: Легкая атлетика	8						8	ПТЗ.ДР			УК-7
1.6.	Тема: Подвижные игры	8						8				УК-7
1.7.	Тема: Спортивные игры: баскетбол	8						8	ПТЗ.ДР			УК-7
1.8.	Тема: Спортивные игры: волейбол	8						8	ПТЗ.ДР			УК-7
1.9.	Тема: Спортивные игры: мини-футбол	6						6				УК-7
2.0.	Тема: Фитнес-технологии	6						6				УК-7
2.1.	Тема: Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	8						8				УК-7
	Промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	4	зачет			УК-7
	Итого	72	4	4				64				
	ВСЕГО:	72	4					68				

4.2. Тематическое содержание занятий

Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 1. (теоретический)		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция (2 ак.ч.)	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Самостоятельное изучение литературных источников по теме дисциплины.
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
Тема 2.1. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад через стойку на руках, кувырок, назад прогнувшись через плечо, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на голове силой согнувшись, стойка на руках, переворот в сторону («Колесо»); Упражнения на снарядах: - упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, махи, соскок с поворотом; - упражнения на параллельных брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук с махом в упоре, соскок махом вперед (углом), соскок махом назад, подъем махом назад (вперед) из упора на руках; - опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок согнув ноги через коня в длину. Проведение опроса в виде дискуссии:

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<p>Самостоятельная работа (3 ак.ч.)</p>	<p>1. Акробатические упражнения /обозначить/ 2. Упражнения на снарядах /техника выполнения/ 3. Упражнения для развитие силы.</p> <p>Самостоятельное изучение материала по теме: Общая физическая подготовка (ОФП). Физические качества. Атлетическая подготовка. Акробатические упражнения.</p>
Тема 2.2. Легкая атлетика.	<p>Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Спортивная ходьбы – техника спортивной ходьбы на 5 км; Бег на короткие дистанции - техника старта и стартового разгона, техника бега по дистанции, финиширование, тренировка в бег на 60, 100, 200 и 400 метров; Бег на средние дистанции – техника старта и бега по дистанции, тренировка в беге на 800, 1000; Бег на длинные дистанции – техника бега по дистанции, тренировка в беге 3000 метров; Кроссовый бег на 5 км – техника бега по дистанции с разнообразным рельефом и покрытием; Эстафетный бег – техника старта, бега по дистанции, бега и передачи эстафетной палочки, тренировка эстафетного бега 4x100; Прыжки в длину с места – техника отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с места; Прыжки в длину с разбега – техника разбега, отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с разбега; Метание снарядов – техника метания мяча 150 гр.</p>
	<p>Самостоятельная работа (3 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме: Виды лёгкой атлетики. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции (60м-400м); на средние дистанции (800, 1000м); на длинные дистанции (3000м). Техника эстафетного бега 4x100м. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания мяча. Проведение практической работы.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 2.3. Подвижные игры.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Эстафеты с элементами легкой атлетики и акробатических упражнений; Эстафеты с элементами легкой атлетики и переноской тяжестей, и преодолением препятствий; Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами футбола.
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила проведения подвижных игр с элементами баскетбола и футбола.
Тема 2.4. Спортивные игры: баскетбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника передвижения, приема и передачи мяча, ведения мяча и броска по кольцу. Техника приема и передачи мяча в парах и тройках в движении, ведение мяча и обводка с броском по кольцу. Техника игры в баскетбол на парах и тройках на одно кольцо; Техника и тактика игры в баскетбол по командам согласно правил соревнований. Проведение опроса в виде дискуссии: 1.Правила игры в баскетбол. 2.Техника игры в баскетбол. 3.Тактика игры в баскетбол.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в баскетбол. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол.

Тема 2.5. Спортивные игры: волейбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника приема и передачи мяча, подача мяча. Техника нападающего удара и приема мяча при атаке Техника игры в волейбол согласно правил соревнований. Проведение опроса в виде дискуссии: 1.Правила игры в волейбол. 2.Техника игры в волейбол. 3.Тактика игры в волейбол.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение практической работы.
Тема 2.6. Спортивные игры: мини-футбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника приема и передачи мяча в парах и тройках, ведение мяча и удара по воротам; Техника ведения и обводки с передачей или ударом по воротам; Техника и тактика игры в мини-футбол согласно правил соревнований.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в мини-футбол. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры в волейбол.

<p>Тема 2.7. Фитнес-технологии на занятиях физической культуре.</p>	<p>Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.</p> <p>Фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.</p> <p>Фитнес-технологии включают:</p> <p>Аэробика – комплекс упражнений по музыку включающий: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, отжимание в упоре на коленях, упражнения на равновесие, «уголок пистолетом», «складка», шпагат (полушпагат), прыжок «разножка», прыжок «лошадка» или «кенгуру», отжимание в упоре лёжа, в упоре лёжа локти назад, уголок ноги вместе.</p> <p>Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкуче с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях и включает: базовые шаги, шаги V, шаги с захлестом голени, шаги с подъемом колена и ноги, отведение ног назад и в стороны, упражнения с гантелями.</p> <p>Фитбол-аэробика - силовые упражнения и упражнения на растягивание мышц выполняются с использованием большого надувного мяча - фитбола и включают: шаги в положении сидя и лежа, мостик на шею, прогибы лежа на спине и животе, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на фитболе, поднимание туловища лежа на фитболе или на полу, ноги на фитболе.</p> <p>Кроссфит – это эффективный способ силовых тренировок, в котором движения выполняются в высоком темпе и с максимальным напряжением сил. Кроссфит включает в</p>
---	--	--

		<p>себя гимнастические упражнения, бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину и через скакалку, упражнения с гантелями, тяжелой атлетики и гиревого спорта, пауэрлифтинга, специальные упражнения – «бёрпи», «пистолетик», «скалолаз», «планка», с метболом.</p> <p>Роуп-скиппинг – комбинации различных прыжков через скакалку и выполнение акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Роуп-скиппинг включает прыжки: классические, на одной ноге, со сменой ног, боком, в приседе, «руки скрестно», с продвижением вперед-назад и в стороны, «ноги скрестно», «двойные», «высокие», «парные».</p> <p>Стрейчинг – комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок, и чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. В комплекс упражнений стрейчинга входит: растяжка мышц шеи, спины, рук, проработка мышц шеи, корсета спины и ног, мышц живота (пресс) и общая растяжка.</p>
	<p>Самостоятельная работа (3 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме: Фитнес-занятия /Аэробика/. Фитбол-аэробика. Стрейчинг.</p>
<p>Тема 2.8. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности.</p>	<p>Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Уровень физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств и сформированных двигательных навыков определяется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость.</p> <p>В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ - жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрированное занятие, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.</p>

		<p>Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов зависит от возраста, пола и от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.</p> <p>Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяют различные упражнения – тесты.</p> <p>Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>на быстроту</i>: бег 60м, 100м, челночный бег 10х10м, прыжки через скакалку, приседание; - <i>скоростно-силовые и гибкость</i>: прыжок в длину с места и разбега, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, бёрпи; - <i>на силу</i>: подтягивание на высокой (низкой) перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре от пола (скамейки), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, упражнение с гириями и штангой, метание набивного мяча; - <i>на выносливость</i>: бег на 1, 2 и 3 км, скандинавская ходьба на 3 и 5 км. <p>Проведение опроса в виде дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы контроля в практике физического воспитания 2. Тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся.
	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме.</p> <p>Методы контроля /физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств/.</p> <p>Метод опроса.</p> <p>Тестовые задания.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Зачет</p>	<p>Приниматься на последнем занятии в семестре в виде выполнения контрольных нормативов.</p>

4.2. Тематическое содержание занятий

Заочная форма

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 1.		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности студента.	<p>Лекция (Семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>
Тема 1.2. Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	<p>Самостоятельная работа (2 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение литературных источников по теме дисциплины.</p>
Тема 1.3. Общая физическая подготовка.	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
	<p>Самостоятельная работа (2 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение литературных источников по теме дисциплины. Написание и подготовка контрольной работы.</p>
	<p>Самостоятельная работа (4 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала: определение «общая физическая подготовка»; двигательные физические качества; развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; строевые приемы и действия, упражнения общеразвивающие и в парах.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 1.4. Гимнастика и атлетическая подготовка	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах /техника выполнения/. Упражнения для развитие силы /комплексы/. Упражнения на растяжку /комплексы/.
Тема 1.5. Легкая атлетика	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала. Виды лёгкой атлетики. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции (60м-400м); на средние дистанции (800, 1000м); на длинные дистанции (3000м). Техника эстафетного бега 4x100м. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания мяча.
Тема 1.6. Подвижные игры	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Правила проведения подвижных игр. Эстафеты с элементами легкой атлетики и акробатических упражнений; эстафеты с элементами легкой атлетики и переноской тяжестей, и преодолением препятствий; подвижные игры с элементами баскетбола; подвижные игры с элементами футбола.
Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Техника и тактика игры в баскетбол по командам согласно правил соревнований. Техника приема и передачи мяча в парах и тройках в движении, ведение мяча и обводка с броском по кольцу.
Тема 1.8. Спортивные игры: волейбол	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол.
Тема 1.9. Спортивные игры: мини-футбол	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Техника и тактика игры в мини-футбол согласно правил соревнований. Техника приема и передачи мяча в парах и тройках, ведение мяча и удара по воротам. Техника ведения и обводки с передачей или ударом по воротам.
Тема 2.0. Фитнес-технологии	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Фитнес-занятия /Аэробика/. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика. Кроссфит. Стрейчинг

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 2.1. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	Самостоятельная работа (8 ак. ч.)	Темы для самостоятельного изучения материала. Методы контроля в практике физического воспитания. Методы контроля /физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств/. Метод опроса. Тестовые задания. Тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся.
Промежуточная аттестация	Зачет (4 ак. ч)	Принимается по сумме текущего контроля.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Физическая культура: учеб. пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин; Омский гос. технич. ун-т. — Москва: Советский спорт, 2021. — 161 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-00129-142-8. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744430>

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>.
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>
3. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
4. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра: метод. пособие для самостоят. работы студентов / А.Л. Димова. — Москва : Советский спорт, 2022. — 241 с. — (Учебники и учебные пособия) .— ISBN 978-5-00129-205-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/787951>

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

– Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;

– Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. <http://rusathletics.info/> Всероссийская федерация легкой атлетики
2. <https://sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России
3. <http://www.volley.ru/> Федерация волейбола
4. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
5. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз

6. <https://ffarsport.ru/> Федерация фитнес-аэробики России
7. <https://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта РФ
8. <https://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

- Стол-парта на 88 посадочных мест;
- Стол компьютерный (5 шт.);
- Шкаф книжный (14 шт.);
- Стеллаж (4 шт.);
- Интерактивная доска (1 шт.);
- Принтер (1 шт.);
- Копировально-множительная техника (1 шт.);
- Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);
- Комплект клавиатура, мышь (1 шт.);
- Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
- Телевизор (1 шт).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

- Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;
- Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;
- Напольное покрытие с разметками: баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис. Гимнастические лестницы.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного

психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.

2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций (демонстрация слайдов или учебных фильмов), дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; 	<p><i>опрос;</i> <i>практическая работа;</i> <i>реферат/доклад;</i> <i>контрольная работа;</i> <i>контрольные нормативы;</i> <i>зачет</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. 	
--	--	---	--

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации Очная форма обучения 1 семестр - зачет

Виды испытаний и контрольные нормативы для студентов назначаются с целью контроля уровня развития физических качеств и для оценки умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих уровень формирования компетенции в процесс освоения образовательной программы.

Для проверки и оценки умений и навыков студента на зачете определяется пять видов нормативов для проверки уровня развития физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Нормативы сдаются в определенной последовательности и не более трех в день.

Студент, не сдавший своевременно все пять нормативов или не набравший положенную сумму баллов не аттестуется по дисциплине. Студенты, освобожденные от сдачи практических нормативов по состоянию здоровья, преподавателем определяется задание в индивидуальном порядке в виде контрольной работы.

Контрольные нормативы

ЮНОШИ - 1 курс

№ п/п	Вид упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физическое качество - быстрота						
1	Бег на 60 метров (сек)	10,0	9,5	9,0	8,6	7,9
2	Бег на 100 метров (сек)	15,3	14,8	14,4	14,1	13,1
3	Челночный бег 10x10 метров (сек)	29,0	29,3	28,8	28,3	27,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	60	80	90	100	110
Физическое качество - ловкость и гибкость						
5	Прыжок в длину с места. (см)	170	190	210	225	240
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	26	30	33	37	48
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	45	50
8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	2	4	6	8	13
Физическое качество - сила						
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	28	32	44
11	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	13	17	20	23	26
	Жим штанги лежа 40 кг. (кол-во раз)	8	10	12	14	16
Выносливость						
12	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,00	3,35	3,15	3,00	2,48
13	Бег на 3 км (мин, сек)	15,30	15,00	14,30	13,40	12,00

ДЕВУШКИ – 1-курс

№ п/п	Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физическое качество - быстрота						
1	Бег на 60 метров (сек)	12,0	11,5	10,9	10,5	9,6
2	Бег на 100 метров (сек)	19,0	18,5	17,8	17,4	16,4
3	Челночный бег 10x10 метров (сек)	31,5	30,0	30,6	30,2	29,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	70	90	100	110	120
Физическое качество - ловкость и гибкость						
5	Прыжок в длину с места. (см)	150	160	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	28	32	35	43
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	44	47
8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	6	8	11	13	16
Физическое качество - сила						
9	Подтягивание на низкой перекладине (кол-	6	8	10	12	18

	во раз)					
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	10	12	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейки (кол-во раз)	10	12	15	18	20
12	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	10	14	17	20	23
13	Жим штанги лежа 20 кг. (кол-во раз)	6	8	10	13	15
Выносливость						
14	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,45	4,20	4,00	3,40	3,20
15	Бег на 2 км (мин, сек)	14.30	13.50	13.10	12.30	10.50

**КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР)
ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
2 семестр - зачет**

КР № 1

1.1. Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Перечень вопросов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Сущность физической культуры как социального института.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
10. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.

КР № 2

1.2. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Перечень вопросов:

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Личная гигиена, рациональное питание. Законы физиологии труда. Вредные привычки.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.
6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Профилактика вредных привычек.
9. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
10. Самооценка собственного здоровья.

Методические указания к выполнению контрольной работы

Перед выполнением контрольной работы следует сначала полностью прочитать в учебниках, записях лекций и в других литературных источниках соответствующие разделы по тематике «Физическая культура и спорт». Затем составить краткие конспекты и приступить к написанию контрольной работы по индивидуальному заданию.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ОПРОС

Очная форма обучения

Тема 2.1. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Акробатические упражнения и их терминология.
2. Упражнения на снарядах /техника выполнения/
3. Упражнения для развитие силы.

Тема 2.4. Спортивные игры: баскетбол.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в баскетбол.
3. Тактика игры в баскетбол.

Тема 2.5. Спортивные игры: волейбол.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в волейбол.
3. Тактика игры в волейбол.

Тема 2.8. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Методы контроля в практике физического воспитания
2. Тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

ПР № 1

Тема 2.3. Легкая атлетика.

Задание:

Назовите лёгкой атлетики.

Кратко охарактеризовать технику спортивной ходьбы; бега на короткие, средние и длинные дистанции.

ПР № 2

Тема 2.5. Спортивные игры: волейбол.

Задание:

Правила игры в волейбол.

Методика разучивания техники игры в волейбол.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ **Заочная форма обучения**

Тема 1.5. Легкая атлетика

Перечень:

1. Виды лёгкой атлетики.
2. Техника спортивной ходьбы.
3. Техника бега на короткие дистанции (60м-400м); на средние дистанции (800, 1000м); на длинные дистанции (3000м).
4. Техника эстафетного бега 4x100м.
5. Техника прыжков в длину с места и с разбега.
6. Техника метания мяча /150гр./

Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол

Перечень:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в баскетбол.
3. Тактика игры в баскетбол.
4. Техника передвижения, приема и передачи мяча, ведения мяча и броска по кольцу.
5. Техника игры в баскетбол на парах и тройках на одно кольцо.

Тема 1.8. Спортивные игры: волейбол

Перечень:

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в волейбол.
3. Тактика игры в волейбол.
4. Техника приема и передачи мяча, подача мяча.

Методические указания по написанию реферата/доклада

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; уметь использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходить к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию