Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карамышев Виктор Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.02.2025 16:01:17
Уникальный программный ключ:
a69eb4eda2529afde6957b019c031b0323b98d88

Администрация Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования Курской области
«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Утверждаю:
Проректор по учебно-методическому обеспечению
_____ Е.А. Никитина
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)
40.03.01 Юриспруденция
(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности)

Направленность (профиль) Правовое регулирование государственного и муниципального управления

Форма обучения очно-заочная

КУРСК – 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль Правовое регулирование государственного и муниципального управления и на основании учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, одобренного Ученым советом Академии госслужбы, протокол № 6 от «1» июня 2022 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль Правовое регулирование государственного и муниципального управления на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «31» августа 2022 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой
внешнеэкономических связей,
таможенного дела и таможенного дела, к.э.н.

Соклаков А.А.

Разработчик программы:
Старший преподаватель кафедры
внешнеэкономических связей,
таможенного дела и таможенного права

Кичигина Е.В.

Согласовано: на заседании кафедры конституционного и гражданского права пр. № 1 от «1» сентября 2022 г.

Зав. кафедрой конституционного и гражданского права , к.и.н., доцент

_____Пахомова Н.А

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Правовое регулирование государственного и муниципального управления», на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «31» августа 2023 г., протокол №12.

И.о. зав. кафедрой
внешнеэкономических связей,
таможенного дела и
таможенного права, к.э.н. _____ Соклаков А.А.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Правовое регулирование государственного и муниципального управления», на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «31» августа 2024 г., протокол № 1.

И.о. зав. кафедрой внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права _____ Соклаков А.А.

1. Цели и задачи дисциплины. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины 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 профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции)		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижений
Код компетенции	Наименование компетенции		
УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	**Знать:** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и

			профессиональных целей; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **Уметь:** -выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; **Владеть:** - навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни. - приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
УК-7	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической	Знать: -особенности двигательного режима и других условий работы; - о порядок организации оздоровительной,

	и обеспечения работоспособности	и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	физкультурной и спортивной работы; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь: - использовать средства и методы формирования двигательных навыков; - использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Владеть: - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - основы контроля за состоянием здоровья. Уметь:

			- использовать средства и методы формирования двигательных навыков; - использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Владеть: - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Обязательную часть блока 1 ОПОП направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция и изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа

Виды учебной работы	Всего часов

Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	18,3
в том числе:	
лекции	18
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	53,7
Контроль (подготовка к экзамену)	
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,3
в том числе:	0,3
зачет	
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Вид деятельности			Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
		Лек., Час	Лаб., час	Пр., час		
1.	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	4			Тестирование	УК-7
2.	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	4			Тестирование	УК-7
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	4			Тестирование	УК-7
4.	Массовый спорт и спорт высших достижений	2			Тестирование	УК-7
5.	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	2			Тестирование	УК-7
6.	Самостоятельные занятия	2			Тестирование	УК-7

	физической культурой и спортом					
Итого		18				

5.Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой академии:

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

а) путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

в) путем разработки:

методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов.

4. Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся.

№	Наименование темы (раздела)	Вид учебной деятельности (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2		3	4
1	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	2
2	Физическая культура как средство сохранения и	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных	

	укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека		ситуаций	
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	
4	Массовый спорт и спорт высших достижений	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	
5	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	лекционное занятие	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	
Итого				***2***

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Физическая культура и спорт	Учебная практика (тип – ознакомительная практика)	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Физическая культура и спорт	Учебная практика (тип - ознакомительная практика)	

работоспособности.			
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Физическая культура и спорт	Учебная практика (тип - ознакомительная практика)	

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компе-тенции/этап (*указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и

		укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	профессиональную деятельность. **Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть:** навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных,

	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной	культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения	коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья. **Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть**: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения

		деятельности	здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность. **Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных

		Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть:** навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	Тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Технология формирования	Оценочные средства (наименование)
1	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания
2	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания
4	Массовый спорт и спорт высших достижений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания
5	Физические качества и их определения. Средства и	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания,

	методы физического воспитания			рефераты
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Лекция, СРС	Тестовые задания, рефераты

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания для проведения текущего контроля
Вариант 1.

1. Закаливание - приспособление организма к воздействию _____.

2. Спортивная ..... - планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

3.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт

4.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен
Б) Алексей Бутовский
В) Майкл Килланин
Г) Деметриус Викелас

5. Соответствие количества игроков на поле:

гандбол 6
футбол 5
волейбол 7
баскетбол 11

6. Соответствие размера спортивной площадки:

волейбол 25 х 15
мини-футбол 9 х 18
баскетбол 28 х 15
гандбол 40 х 20

7. Соответствие снаряда

гимнастика барьер
плавание бревно
легкая атлетика тумбочка
тяжёлая атлетика штанга

8. Соответствие к виду гимнастики

А. Спортивная гимнастика Б. Художественная гимнастика	1. кольца 2. булавы 3. конь 4. лента 5. обруч 6. мостик 7. скакалка 8. бревно 9. брусья 10.перекладина

9. Соответствие времени

волейбол 2 тайма по 45 минут

футбол 3 партии без ограничения по времени
баскетбол 3 периода по 20 мин
хоккей 4 периода по 10 мин

10. Последовательность методики проведения урока:

1. Планирование процесса физического воспитания
2. Организацию уроков физической культуры
3. Руководство процессом физического воспитания на уроках
4. Контроль за результатами физического воспитания.

11. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1. заключительная,
2. основная,
3. подготовительная

12. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1. закрепление,
2. ознакомление,
3. разучивание,
4. совершенствование.

13. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1. Ведомственные.
2. Внутренние.
3. Городские.
4. Краевые.
5. Международные.
6. Районные.
7. Региональные.
8. Российские.

14. Укажите последовательность стран проведения летних Олимпийских игр с 2004 года.

Лондон, Великобритания
Афины, Греция
Пекин, Китай
Рио-де-Жанейро, Бразилия

15. Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность

16. Физические.....- двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

17. Гигиена - наука, изучающая закономерности влияния факторов окружающей среды на _____ человека и общественное здоровье

18.Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бег
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры

19. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность
Б) военную и оздоровительную направленность
В) образовательную направленность
Г) воспитательную направленность

20. Российский Олимпийский Комитет был создан в:

А) 1908 году
Б) 1911 году
В) 1912 году
Г) 1916 году

Вариант 2.

1. Чемпионат мира по футболу в 2018 году проводился:
А) в России;
Б) в Бразилии;
В) в Аргентине;
Г) в Швейцарии.

2. Руками в пределах своей штрафной площади можно играть:
А) нападающему;
Б) защитнику;
В) полузащитнику;
Г) вратарю.

3. В 1965 году в Курске на стадионе «Трудовые резервы» состоялся Чемпионат мира по:
А) Хоккею с мячом;
Б) Боксу;
В) Конному спорту;
Г) Шахматам.

4. Суперсерия-72 между командами СССР и Канадой – это состязание по:
А) Шахматам;
Б) Дартсу;
В) Перетягиванию каната;
Г) Хоккею.

5. Валерий Харламов – это:
А) бейсболист;
Б) борец;
В) хоккеист;
Г) легкоатлет.

6. При нарушении правил в своей штрафной площади (подножка) назначается …

7. Главный инструмент работы спортивного судьи - это …

8. Перед выполнением основной части тренировки спортсмен выполняет …

9. Игрок, которого тренер не включил в список основного состава на матч, называется …

10. Один из величайших боксеров современности Александр Поветкин является уроженцем города …

11. Определите соответствие.

А) Лионель Месси	1) Динамо (Россия)
Б) Лев Яшин	2) Барселона (Испания)
В) Криштиану Роналду	3) Зенит (Россия)
Г) Артем Дзюба	4) Ювентус (Италия)

12. Определите соответствие.

А) Хоккей	1) Зимний вид спорта
Б) Легкая атлетика	
В) Пляжный волейбол	2) Летний вид спорта
Г) Биатлон	
Д) Стрельба пулевая	

13. Определите соответствие.

А) Керлинг	1) Водный вид спорта
Б) Гребля академическая	

В) Гребля на байдарках и каноэ	2) Неводный вид спорта
Г) Бадминтон	

14. Определите соответствие.

А) Кимоно	1) Футбол
Б) Капа	2) Стрельба
В) Бутсы	3) Дзюдо
Г) Пули	4) Бокс

15. Определите соответствие.

А) Мотоспорт	1) Велосипед
Б) Авторалли	2) Мотоцикл
В) Картинг	3) Автомобиль
Г) Кросскантри	4) Карт

16. Проведение тренировочного занятия проводится в следующем порядке:

А) Основная часть (повторение пройденного, изучение новых упражнений);
Б) Заключительная часть (снижение нагрузки, завершение тренировки);
В) Вводная часть (разминка).

17. Присвоение спортивных званий происходит в следующем порядке:

А) Мастер спорта международного класса;
Б) Кандидат в мастера спорта;
В) Мастер спорта;
Г) Заслуженный мастер спорта.

18. Присвоение судейских категорий происходит в следующем порядке:

А) Вторая;
Б) Всероссийская;
В) Третья;
Г) Первая;
Д) Международная.

19. Определите последовательность дистанций в плавании.

А) 50 м;
Б) 25 м;
В) 200 м;
Г) 100 м.

20. Установите последовательность стадий розыгрыша соревнований по кубковой (олимпийской) системе:

А) 1/8 финала;
Б) 1/4 финала;
В) 1/16 финала;
Г) 1/2 финала.

Задачи для проведения текущего контроля

Задача 1

Ситуация — проблема: у занимающегося недостаточная координация при выполнении ударов ногами.

Задание: разработать упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, для решения данной проблемы. Для этого выделить основные элементы в технике нанесения ударов и предложить условия их выполнения в домашних условиях, указать, какие предметы обихода можно использовать.

Задача 2

Ситуация — проблема: при проведении тренировочных спаррингов занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной силой и скоростью.

Задание: описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении спаррингов и способы психологического настроя на поединок.

Задача 3

Во время игры тренер команды, недовольный решением судьи, бьёт ногой бутылку с водой, которая попадает в игрока команды соперников находящегося на поле, в тот момент, когда мяч был в игре. Решение судьи?

Задача 4

После прострела с фланга защитник играет голенью в мяч, направляя его своему вратарю, который берёт мяч в руки. Решение судьи?

Примерная тематика рефератов

1. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
2. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
3. Сила как физическое качество и методы ее развития.
4. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
5. Быстрота и методы ее развития.
6. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
7. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации

Зачет проводится в форме устного ответа на вопросы билета. Билет по структуре состоит из двух теоретических вопросов и одного практического (компетентностно-ориентированного) задания. Для проверки знаний используются вопросы. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных заданий (ситуационных, производственных или кейсового характера). Все задания являются многоходовыми. Некоторые задания, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Некоторые умения, навыки и компетенции прямо не отражены в формулировках задач, но они могут быть продемонстрированы обучающимися при их решении.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.
6. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
11. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
12. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.

15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
19. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
21. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
22. Физические качества и их определения.
23. История студенческого спорта (Универсиады).
24. Олимпийские игры Древней Греции.
25. Современные Олимпийские игры.
26. Средства и методы физического воспитания.
27. Основы методики воспитания силы.
28. Основы методики воспитания быстроты.
29. Основы методики воспитания выносливости.
30. Основы методики воспитания ловкости.
31. Олимпийские игры Древней Греции.
32. Современные Олимпийские игры.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Средства и методы физического воспитания.
35. Основы методики воспитания гибкости.
36. Методика закаливания организма человека.
37. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
38. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
39. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
40. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
41. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
42. Особенности самостоятельных занятий физической культурой лиц, относящихся к разным группам здоровья.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
44. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
45. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
46. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
47. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
48. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
49. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
50. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
51. Коммерциализация физической культуры и спорта.
52. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
53. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
54. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
55. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
56. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.

57. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
58. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
59. Методика обучения утренней физической зарядке.
60. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
61. Методика обучения плаванию способом брасс.
62. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.
63. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
64. Методика обучения передвижению на лыжах.
65. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
66. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
67. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
68. Организация и проведение спартакиады в вузе.
69. Организация и проведение смотра спортивной работы.
70. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
71. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
72. Медицинское обеспечение соревнований.
73. Организация спортивного праздника: награждение победителей и призеров соревнований.

Задания к зачёту

Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в каратэ

- Изучение техники отдельных приемов каратэ.
- Развитие быстроты, взрывной и абсолютной силы.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					**Мужчины**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5

	раз)										
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Практическое занятие №2 Ознакомление с техникой выполнения упражнений пилатеса

Изучение техники отдельных упражнений пилатеса.
Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.

С**иловое упражнение для женщин**.

Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),

- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;

- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью . выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					**Мужчины**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4.	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
7.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
8.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
10.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
11.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
12.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
13.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Практическое занятие №3 - №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений аэробики. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в шейпинге

Изучение техники отдельных упражнений в шейпинге.
Изучение техники отдельных упражнений аэробики
Воспитание скоростно-силовых качеств

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					**Мужчины**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Ходьба на степах(на время 5 мин)	0	7	5	2	0	5	3	0	7	5
2.	Приседания с прыжком вверх(40раз)	5	2	0	7	2	0	3	5	2	0
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
5.	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
6.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во						10	7	5	3	2

	раз)										
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Практическое занятие №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики

Изучение техники отдельных упражнений атлетической гимнастики.
Развитие скоростно-силовых качеств.
Развитие силы и выносливости.

№	**Тесты**	Оценка в очках									
		Женщины					**Мужчины**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
6.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1

13.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
14.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные средства для промежуточного контроля представлены в учебно-методических материалах дисциплины.

7.4 Методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций

Для проведения промежуточной аттестации в форме **зачета** используется следующая методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

Каждый верный ответ на вопрос оценивается следующим образом:

– вопрос в закрытой форме –1 балл,
– вопрос в открытой форме – 1 балл,
– вопрос на установление правильной последовательности – 1 балл,
– вопрос на установление соответствия – 1 балл.

Максимальное количество баллов за ответы на тестовые вопросы – 20 баллов

Решение компетентностно-ориентированной задачи оценивается следующим образом:

Критерии оценки задания	Максимальный балл
Научно-теоретический уровень выполнения задания	1
Полнота решения задания	1
Степень самостоятельности в подходе к анализу задания, доказательность и убедительность	1
Грамотность речи и правильность использования профессиональной терминологии	1
Полнота и всесторонность выводов	1
Креативность в подходе к решению задания (наличие собственных взглядов на проблему, собственных вариантов решений)	1
Максимальное количество баллов	**6**

Соответствие баллов уровням сформированности компетенций и оценкам по 5-балльной шкале

Баллы	Уровень сформированности компетенций	Оценка по 5-балльной шкале
22-26	высокий	отлично
17-21	продвинутый	хорошо
12-16	пороговый	удовлетворительно
11 и менее	недостаточный	неудовлетворительно

8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html — ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html

8.2 Дополнительная литература

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html

9. Ресурсы информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/-всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *выполнению дыхания.* Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	Https://www.youtube.com/watch?V=tbhqqgipkiw&feature=youtu.be
2	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	Https://www.youtube.com/watch?v=zmiunizzwmq
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	
4	Массовый спорт и спорт высших достижений	Https://www.youtube.com/watch?V=hu7_eyo98ti
5	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	https://www.youtube.com/watch?v=QH4y73Xmr1A
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	

11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. MicrosoftWindows7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743

11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org
2. Университетская библиотека Онлайн http://www.biblioclub.ru
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс- договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физическойкультуриспорту: новые физкультурно-спортивные виды» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованиепрограммным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).	Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;

	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы,

письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номер страницы, на которой внесено изменение	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения