

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2024 11:35:38
Уникальный программный ключ:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ



В.Д. Серяков

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(наименование учебной дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и направление подготовки/специальности)

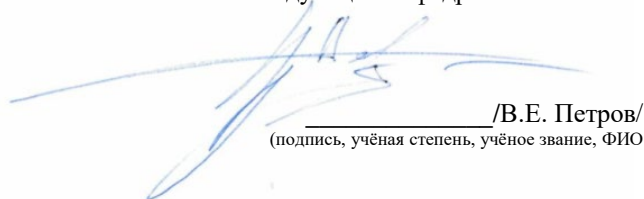
направленность (профиль): семейная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«22» августа 2024 г., протокол № 001-2024/25

Заведующий кафедрой психологии


/В.Е. Петров/
(подпись, учёная степень, учёное звание, ФИО)

Москва 2024

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Семейная психология» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29.07.2020 г. № 839 (ФГОС ВО 3++).

Цели освоения дисциплины:

- достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;
- обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- укрепление здоровья.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности по предоставлению психологических услуг в социальной сфере в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н, выполнению обобщенной трудовой функции по организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (код А).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Код результата обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать	значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных	УК-7 – 31

деятельности		занятий;	
		научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	УК-7 – 32
	Уметь	учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;	УК-7 – У1
		проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	УК-7 – У2
	Владеть	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;	УК-7 – В1
		приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	УК-7 – В2

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Б1.О.14. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту является дисциплиной обязательной части Блока 1 учебного плана, изучается студентами с первого по четвертые курсы курса в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом, седьмом семестрах очной формы обучения (полный срок обучения).

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Темы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» связаны с соответствующими темами дисциплин «Физическая подготовка и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» что способствует более плодотворной работе студентов над творческими проектами.

3.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекций, проведением практических занятий, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Дисциплина предполагает изучение 4 разделов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур.раб/контр. раб		
1	Очная	1		68	68		68			Зачет
		2		40	40		40			Зачет с оценкой
		3		68	68		68			Зачет
		4		40	40		40			Зачет с оценкой
		5		40	40		40			Зачет
		6		36	36		36			Зачет с оценкой
		7		36	36		36			Зачет с оценкой
2	Очно-заочная	1		44	10		10		34	Зачет
		2		40	10		10		30	Зачет с оценкой
		3		44	10		10		34	Зачет
		4		40	10		10		30	Зачет с оценкой
		5		40	10		10		30	Зачет
		6		40	10		10		30	Зачет с оценкой
		7		40	10		10		30	Зачет
		8		40	10		10		30	Зачет с оценкой

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Код результата обучения
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
1-7 семестр								
РАЗДЕЛ 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка	66	66		66				УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	64	64		64				УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 3. Спортивные и подвижные игры	64	64		64				УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 4. Легкая атлетика	64	64		64				УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2

Зачет (1, 3, 5 семестр)	30	30				30		
Зачет с оценкой (2, 4, 6, 7 семестр)	40	40				40		
Итого	328	328		258		70		

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Код результата обучения
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
1-8 семестр								
РАЗДЕЛ 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка	62	12		12			50	УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	62	12		12			50	УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 3. Спортивные и подвижные игры	62	12		12			50	УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
РАЗДЕЛ 4. Легкая атлетика	62	12		12			50	УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2
Зачет (1, 3, 5, 7 семестр)	40	16				16	24	
Зачет с оценкой (2, 4, 6, 8 семестр)	40	16				16	24	
Итого	328	80		48		32	248	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его

основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Раздел 4. Легкая атлетика

Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

5.1. Планы семинарских, практических, лабораторных занятий

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

Волейбол
Баскетбол
Футбол

Раздел 4. Легкая атлетика

Бег с захлестыванием голени
Бег с поднятием бедра
Бег на прямых ногах
Велосипед
Выпады
Семенящий бег
Бег с выпрыгиванием на одной ноге

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиям, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с календарным планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

6.1. Задания для углубления и закрепления приобретенных знаний

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – 31	Перечень вопросов 1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт». 2. Что включает в себя процесс физического воспитания? 3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.
	УК-7 – 32	Перечень вопросов 1. Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки: - миопия высокой степени, - миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения, - упражнения для предупреждения миопии; легочные заболевания; - заболевания сердечно-сосудистой системы; - заболевания опорно-двигательного аппарата и др.

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – У1	Подготовить доклад по теме: Семейное физическое воспитание: - физическая культура беременной женщины; - физическое воспитание детей раннего возраста; - физическое воспитание детей от 1 до 3 лет; - стадион в квартире; - плавать раньше, чем ходить
	УК-7 – У2	Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – В1	1. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач: • Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин. • Развитие скоростных качеств: - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин. • Развитие силовых качеств: - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений; - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений. • Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин. 2. Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом: - Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, прогулки на лыжах, оздоровительной аэробики на свежем воздухе. - Комплекс упражнений, направленных на развитие статической

		выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений. - Комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.). - Комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий с использованием упражнений с мячами разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.
	УК-7 – В2	Самостоятельные занятия: - обязательная и тщательная разминка; - исключение предельных отягощений; - применение упражнений на все группы мышц; - ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Паспорт фонда оценочных средств

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; УК-7 31	Тест	Вопросы к зачету Вопросы к зачету с оценкой
		научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. УК-7 32		
	Уметь	учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития	Реферат	Вопросы к зачету Вопросы к зачету с оценкой

		занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; УК-7 У1		
		проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. УК-7 У2		
	Владеть	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; УК-7 В1	Практические задания	Практические задания к зачету Практические задания к зачету с оценкой
		приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7 В2		

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

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Критерии оценивания результатов обучения			
			2	3	4	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; УК-7 З1	Не знает	Частично знает	Знает	Отлично знает
		научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового				

		образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. УК-7 32				
	Уметь	учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; УК-7 У1	Не умеет	Частично умеет	Умеет	Свободно умеет
		проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. УК-7 У2				
	Владеть	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; УК-7 В1	Не владеет	Частично владеет	Владеет	Свободно владеет
		приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7 В2				

7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

7.1.1. Задания для оценки знаний

Примеры тестовых заданий:

УК-7 – 31, УК-7 – 32

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

1. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

9. Правильное дыхание характеризуется...

- 1) более продолжительным выдохом;
- 2) более продолжительным вдохом;
- 3) вдохом через нос выдохом ртом;
- 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- 1) вращений и поворотов тела;
- 2) прогибания туловища назад;
- 3) возвращения в исходное положение после наклона;
- 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;

3. Упражнения на выносливость;

4. Упражнения на быстроту и гибкость;

5. Упражнения на силу;

6. Дыхательные упражнения;

1) 1,2,5,4,3,6

2) 6,2,3,1,4,5

3) 2,1,3,4,5,6

4) 2,6,4,5,3,1

12. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств.

Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;

2. Гибкость;

3. Быстрота;

4. Сила;

1) 3,2,4,1

2) 1,2,3,4

3) 2,3,1,4

4) 4,2,3,1

Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;

2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;

3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
 - 2) величиной их воздействия на организм;
 - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - 4) напряжением определенных мышечных групп.
- 3. Основными источниками энергии для организма являются:**
- 1) белки и жиры;
 - 2) витамины и жиры;
 - 3) углеводы и витамины;
 - 4) белки и витамины.
- 4. Главной причиной нарушения осанки является...**
- 1) слабость мышц;
 - 2) привычка к определенным позам;
 - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 5. Осанкой называется...**
- 1) силуэт человека;
 - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
 - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
 - 3) затылком, спиной, пятками;
 - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - 3) частотой сердечных сокращений
 - 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;
- 8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**
- 1) мала и ее следует увеличить;
 - 2) переносится организмом относительно легко;
 - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
 - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
- 1) Физического состояния;
 - 2) Пола;
 - 3) Выполняемой нагрузки;
 - 4) Всех перечисленных факторов.
- 10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**
- 1) Антропометрические
 - 2) Индексы;
 - 3) Корреляция; стандарты;
 - 4) Все вышеперечисленные
- 11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
- 1) Функциональная подготовленность;
 - 2) Здоровья;
 - 3) Физическая подготовленность;

4) Всех вышеперечисленных параметров.

12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) $220 - \text{возраст (в годах)}$;
- 2) $260 - \text{возраст (в годах)}$;
- 3) $120 + \text{возраст (в годах)}$;
- 4) $150 + \text{возраст (в годах)}$.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.

1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

2. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

4. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;
- 3) голах;
- 4) очках.

5. Дата рождения волейбола:

- 1) 1795
- 2) 1893
- 3) 1895
- 4) 1900

6. Дата рождения баскетбола:

- 1) 1781
- 2) 1891
- 3) 1895
- 4) 1900

7. До какого счета решающая партия в волейболе:

- 1) 12
- 2) 15
- 3) 17
- 4) 25 очков

8. Размеры волейбольной площадки:

- 1) 8x16
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x24 метров

Раздел 4. Легкая атлетика.

1. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание
- 4) Прыжки

2. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

- 1) Легкая атлетика
- 2) Стрельба из лука
- 3) Художественная гимнастика
- 4) Тяжелая атлетика

3. Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4x100 м.:

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

4. Какова должна быть ширина коридора для метания мяча или гранаты:

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

5. Сколько весит мяч для метания на дальность:

- 1) 150г.
- 2) 250г.
- 3) 350г.
- 4) 650г.

6. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- 1) двойной длине стадиона;
- 2) 200 м;
- 3) одной стадии;
- 4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге;

7. Длина дистанции марафонского бега:

- 1) 30км 192м
- 2) 35км 195м
- 3) 40км 192м
- 4) 42км 195м

8. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слерых:

- 1) легкая атлетика;
- 2) плавание;
- 3) борьба;
- 4) горные лыжи.

9. Двигательная активность – это:

- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
- 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
- 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

10. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность

1. Дыхательные упражнения;
2. Легкий продолжительный бег;
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

- 1) 1,2,3,4,5,6,7
- 2) 7,5,4,3,2,6,1
- 3) 2,1,3,7,4,5,6
- 4) 3,4,2,7,5,4,1

11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- 1) подводящих упражнений;
- 2) основы техники;
- 3) исходное положение;
- 4) ведущего звена техники;

12. Техникой физических упражнений принято называть...

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий;

13. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

14. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- 1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
- 2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 3) способность человека быстро набирать скорость;
- 4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

15. Для воспитания быстроты используется...

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- 2) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- 3) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- 4) подвижные и спортивные игры

Критерии оценки теста:

Количество правильных ответов	Оценка
90%-100%	Отлично
75%-89%	Хорошо
60%-74%	Удовлетворительно
менее 59%	Неудовлетворительно

7.1.2. Задания для оценки умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – У1	Темы рефератов 1. Основные понятия теории и методики физической культуры. 2. Методология исследования в сфере физической культуры. 3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. 4. Социальные и специфические функции физической культуры. 5. Основы использования физической культуры в обществе. 6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
	УК-7 – У2	Темы рефератов 1. Физическая культура в России 2. Главные факторы здоровья человека. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. 4. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. 5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой. 6. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.

		7. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания). 8. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 9. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
--	--	---

Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения.
Хорошо	обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения.
Удовлетворительно	тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений.
Неудовлетворительно	обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

Контрольные нормативы

УК-7 У1, УК-7 У2

Нормативы для студентов 1 курса (девушки):

1. Бег 100 м (сек.)	15,7-17,0
2. Кросс 2000 м (мин.)	10,5-11,1
3. Прыжки в длину с места (см)	150-190
4. Бег на лыжах 3 км (мин.)	18,0-19,3
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30-50
6. Плавание 25 м (сек.)	30,0-40,0
7. Баскетбол	Технические элементы по выбору
8. Волейбол	Технические элементы по выбору
9. Прыжки через скакалку (5 мин.)	200-300

Нормативы для студентов 2 курса (девушки):

1. Бег 100 м (сек.)	15,0-16,0
2. Кросс 2000 м (мин.)	10,0-10,5
3. Прыжки в длину с места (см)	150-190
4. Бег на лыжах 3 км (мин.)	18,0-19,3
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40-50

6. Плавание: - 25 м (сек.); -50 м	25-30; без времени
7. Баскетбол	Технические элементы по выбору
8. Волейбол	Технические элементы по выбору
9. Прыжки через скакалку (5 мин.)	400-500

Нормативы для студентов 1 курса (юноши):

1. Бег 100 м (сек.)	13,6-14,0
2. Кросс 3000 м (мин.)	13,20-14,0
3. Прыжки в длину с места (см)	215-220
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9
5. Бег на лыжах 5 км (мин.)	26,25-27,45
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	3-5
7. Плавание 25 м (сек.)	30-35
8. Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)	8-10
9. Толчок гири 16 кг (кол-во раз)	8- 10
10. Баскетбол	Технические элементы по выбору
11. Волейбол	Технические элементы по выбору
12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	8-10

Нормативы для студентов 2 курса (юноши):

1. Бег 100 м (сек.)	13,0-13,6
2. Кросс 3000 м (мин.)	12,35-13,50
3. Прыжки в длину с места (см)	220-240
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-12
5. Бег на лыжах 5 км (мин.)	24,40-26,25
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5-7
7. Плавание 25 м (сек.)	20,0-25,0
8. Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12
9. Жим гири 16 кг (кол-во раз)	10-12
10. Баскетбол	Технические элементы по выбору
11. Волейбол	Технические элементы по выбору
12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	10-12

Нормативы для студентов 3-4 курса (юноши):

1. Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12-15
2. Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	30
3. Прыжки в длину с места (в см)	210-250
4. Подтягивание (кол-во раз)	15
5. Отжимание от пола (кол-во раз)	20-25
6. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	12-15
7. Гиря 24 кг (кол-во раз) 1	0-12

Нормативы для студентов 3-4 курса (девушки):

1. Комплекс упражнений с гантелями (упр. па осанку, силу рук, ног, грудные мышцы)	2 кг
2. Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	20

3. Прыжки через скакалку за 5 минут (кол-во раз) 500
4. Прыжки в длину с места (в см) 180-190
5. Сгибание ног в упоре или в висе (кол-во раз) 20 - 25
6. Сгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) 10-12

7.1.3. Задания для оценки владений, навыков

УК-7 – В1, УК-7 – В2

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.

Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10—12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с ядрами и камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая; дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.

Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.)

3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

4. Круговая тренировка.

Последовательность выполнения упражнений:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).
2. Гимнастическая стенка или перекладина.

3. Упражнения с набивными мячами.

4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах — до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку, — около 30 мин.

Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.

2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи — средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх—вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед—вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Баскетбол

Mikan Drill

Это упражнение получило свое название благодаря первому, по-настоящему большому парню в NBA, Джорджу Майкану (Микану). Начните выполнять упражнение, расположившись с правой стороны от баскетбольной корзины (в метре-полтора от кольца). Сделайте два шага влево, параллельно лицевой линии и забросьте полукрюк с другой стороны кольца, используя левую руку. Не давая мячу опуститься на землю подберите его и сделайте 2 шага вправо (снова параллельно лицевой линии) и снова забросьте мяч в кольцо полукрюком используя правую руку. Старайтесь войти в ритм и выполнить 10-20 попаданий подряд.

Superman Drill

Это упражнение очень сильно похоже на предыдущее. Расположитесь практически на границе трехсекундной зоны. Выполняем бросок по кольцу с одним единственным отличием: не старайтесь попасть в кольцо! Наоборот, поднимайте траекторию выше, чтобы мяч, отскочив от щита, упал с другой стороны от кольца. Вот тут-то и нужно его поймать, не дав опуститься на пол. Важно: старайтесь выполнять не более трех шагов для преодоления расстояния от одной стороны кольца до другой. Следите за ритмом: пусть все упражнение выполняется в одном ритме. Выполните от 10 до 20 повторений этого упражнения.

Beat the Pro

Представьте, что вы играете 1 на 1 против своего любимого игрока. Вам всего-то нужно обыграть его, первым набрав 21 очко. Выполняйте игровые броски (с отклонением, после вышагиваний, после кроссоверов и резких остановок). Четко представляйте себе противника, как он защищается против вас, как старается накрыть каждый ваш бросок, как ждет малейшей ошибки, чтобы совершить перехват. За каждый реализованный бросок вы получаете 1 очко. За каждый промах - противник получает 2 очка. Когда вы наберете 20 очков (если не проиграете до этого) - вам нужно совершить "buzzer beater", и его нужно забить. Как вы это будете делать: с невероятным отклонением после феерического дриблинга или просто забив мяч с 9 метров. Попробуйте обыграть лучших игроков в своем воображении.

Ball slaps and squeeze

Подбросьте мяч вверх, будто он отскочил от кольца после неудачного броска. Выпрыгните вверх, возьмите подбор и максимально сожмите мяч руками. Представьте, что этот подбор достался вам с трудом и сейчас у вас его пытаются выбить. Сразу после подбора выполните вращения мяча вокруг корпуса (на разной высоте): вокруг головы, спины, коленей и икр. Повторите такое упражнение 10-20 раз.

Quick hands

Исходное положение: одна рука впереди, вторая - сзади, мяч находится между ногами. Нужно отпустив мяч сменить расположение рук: если правая была спереди, а левая - сзади, то теперь мяч нужно схватить правой сзади, а левой - спереди. Разнообразим упражнение: обе руки спереди, мяч между ног. Отпускаем мяч и ловим его руками, но уже сзади. Важно: регулярное выполнение данного упражнения позволит вам развить скорость рук, что очень важно для выполнения качественных и быстрых финтов.

Как выполнять: 30 секунд первый вариант, 30 секунд - второй вариант.

Tom-Tom dribble

Станьте слегка раздвинув ноги, чтобы можно было с легкостью осуществить перевод мяча между ними. Начинаем с правой руки. Переводим мяч перед собой с правой руки на левую; затем с левой руки переводом под ногой в правую руку. Теперь правой рукой переводим мяч за спиной - он оказывается в левой руке и отправляем его обратно (также за спиной) в правую. Это - 1 повтор.

Повторить 10 раз и сменить руки (т.е. выполнить зеркально).

Футбол

1. Квадрат

На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация, упражнение служит для развития комплекса навыков.

2. Владение мячом

Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20x30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас. Разница по сравнению с предыдущим упражнением - появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя,

теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза.

3. Позиционная игра

Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом. В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса.

Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля. Важный навык, который развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч. Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас. Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно.

4. Игра в урезанных составах

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных».

Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое. Упражнение развивает скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас, также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

5. Футбол

«Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут. При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки, которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных.

Например:

1. Вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости;
 2. Играют составы 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов;
 3. Свободные игроки выходят на поле с бровки и, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг, только после этого можно играть в атаку.
- Упражнение развивает контроль мяча, мышление, командную игру.

Раздел 4. Легкая атлетика

Бег с захлестыванием голени

Нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда.

Бег с поднятием бедра

Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях.

Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной.

Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

Бег на прямых ногах

Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Важно быстро продвигаться вперед, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно.

Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

Велосипед

Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребавшее» движение вниз и назад, движение должно быть очень быстрым.

Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании.

Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

Выпады

Максимально широкие шаги с глубоким приседом. Передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50.

Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

Семенящий бег

Шажки длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед. Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.

Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся
Хорошо	Движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, легко, свободно, допущено не более двух незначительных ошибок; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях
Удовлетворительно	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях
Неудовлетворительно	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

	двух значительных или одна грубая ошибка
--	--

7.2. ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Задания для оценки знаний к зачёту

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – 31	Перечень вопросов 1. Цель и задачи физической культуры. 2. Система физического воспитания студентов в России. 3. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. 4. Функции физической культуры.
	УК-7 – 32	Перечень вопросов 5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре. 6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре. 7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре. 8. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).

7.2.2. Задания для оценки умений к зачету

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – У1	Перечень вопросов 9. Теории старения. Теории продления жизни. 10. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза". 11. Питание и здоровье. Принципы рационального питания. 12. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
	УК-7 – У2	Перечень вопросов 13. Стресс и занятия физическими упражнениями. 14. Структура занятия по физической культуре. 15. Правила составления комплекса физических упражнений 16. Упражнения для коррекции осанки.

7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачету

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – В1	Перечень вопросов 17. Упражнения для профилактики плоскостопия. 18. Упражнения на равновесие. 19. Тренировка вестибулярного анализатора. 20. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м. 21. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
	УК-7 – В2	Перечень вопросов 22. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета. 23. Роль суставов в движениях человека. 24. Роль суставов в движениях человека. 25. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы. 26. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в

		организме.
--	--	------------

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимы несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

7.2.1. Задания для оценки знаний к зачёту с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – 31	Перечень вопросов 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура. 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
	УК-7 – 32	Перечень вопросов 4. Социально-биологические основы физической культуры. 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 6. Методические принципы и методы физического воспитания. 7. Физические качества и методики их развития.

7.2.2. Задания для оценки умений к зачету с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7 – У1	Перечень вопросов 8. История становления и развития Олимпийского движения. 9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
	УК-7 – У2	Перечень вопросов 11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий

профессиональной деятельности		индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-------------------------------	--	---

7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачету с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 – В1	Перечень вопросов 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте 16. Спортивные и подвижные игры.
	УК-7 – В2	Перечень вопросов 17. Легкая атлетика. 18. Лечебная физическая культура при заболеваниях. 19. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

8.1. Основная учебная литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2019.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

http://window.edu.ru	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
https://openedu.ru	«Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)
https://studfiles.net	Файловый архив для студентов

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Для проведения практических занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Адаптивные технологии по физической культуре и спорту для студентов подготовительной и специальной групп.

Адаптивные технологии по физической культуре и спорту направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А» (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

10.1. Работа на лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться студентам сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Студентам, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2. Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Практические занятия

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.
5. Содержание реферата:
 - *Титульный лист.*
 - *Содержание.*
 - *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

10.5. Разработка электронной презентации.

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучаемые представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов -это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;
- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;
- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;
- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

-списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения

возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows, Microsoft Office, Google Chrome, Kaspersky Endpoint Security
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».
Информационные справочные системы	1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 5. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной компьютерами, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений

№ 103 Спортивный зал – стенка гимнастическая – гимнастические скамейки – гимнастические снаряды – тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – маты гимнастические – канат – канат для перетягивания – беговая дорожка – скакалки – палки гимнастические – мячи набивные – гантели (разные) – секундомер – инвентарь для игры в баскетбол – мячи баскетбольные – инвентарь для игры в волейбол – волейбольные мячи – ворота для мини-футбола
№ 104 Зал силовых тренажеров - тренажеры
№ 402 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в т.ч. для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - доска - стол преподавателя - кресло для преподавателя - комплекты учебной мебели - демонстрационное оборудование – проектор и компьютер - учебно-наглядные пособия Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МOC4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МOC4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).
№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)
№ 404 Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)
№ 401 Актальный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий - специализированные кресла для актовых залов - сцена - трибуна - экран - технические средства, служащие для представления информации большой аудитории - компьютер - демонстрационное оборудование и аудиосистема - микрофоны Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).
№ 515 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - стеллажи - учебное оборудование

Разработчик: Гузев М.С. доцент