

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 27.01.2021 17:01:38

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»

(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебной работе

О.Г.Локтионова

«31» 08. 2018 г.



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические рекомендации по подготовке к  
практическим занятиям для студентов очной формы  
обучения специальности «Таможенное дело»

Курск – 2018

УДК 378.1/796

Составитель: А. А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий

Рецензент

*Доктор педагогических наук, профессор Т.В. Скобликова*

*(наименование курса)*

**Физическая культура и спорт:** методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения специальности «Таможенное дело»/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. А.Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск, 2018. - 13 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по физической культуре и спорту.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к практическим занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к зачету. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы по физической культуре и спорту.

Подписано в печать 15.10.18. Формат 60x84 1/16.

Уел. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

## Оглавление

Введение.....	4
1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
2. Содержание дисциплины.....	6
3. Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины.....	11
4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков .....	12
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков .....	19
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	23
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	24
8. Методические указания для обучающихся по освоению курса.....	24
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	2

5

## Введение

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
  - основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

## 1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Таблица 1 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36
в том числе:	
лекции	36

Виды учебной работы	Всего, часов
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

## 2. Содержание дисциплины

Таблица 2 Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
	<i>Раздел 1. Единоборства</i>	
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою	Изучение техники отдельных приемов рукопашного боя. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по рукопашному бою	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
3.	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по рукопашному бою. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Таблица 3 Методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		лек., час	№ лаб.	№ пр.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Раздел 1. Единоборства</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою			1	У-1-16, МУ-1-4	Контрольные нормативы, зачет.
2.	Совершенствование техники и тактики дей-			2	У-1-16, МУ-1-4	Контрольные нор-

	ствий по рукопашному бою					зачет.
3.	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою			3	У-1-16, МУ-1-4	Контрольные нормативы, зачет.

Таблица 4. Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<i>1 семестр</i>		
1-14	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою	14
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по рукопашному бою	14
29-36	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою	8
Итого		36

### 3 Перечень учебно-методического обеспечения

Студенты могут при изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций, пособий по организации практических занятий.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

#### 4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Зачет проводится в форме тестирования (сдача нормативов, представленных в таблицах по разделам подготовки).

Типовые задания для промежуточной аттестации

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девочки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
5.	Бросание медицинбола (девочки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	0.15	0.50	11.15	11.50	12.15					
							12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
							23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15



19. Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.
---	---

**Силовое упражнение для женщин.** Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

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

**Силовое комплексное упражнение для мужчин:**

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

## **5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

*Задания для контрольной проверки физической подготовленности студентов*

В каждом семестре выполняется 3-5 тестов, включая 3 обязательных теста в каждом втором полугодии. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно технической подготовки определяется по среднему количеству очков набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко.

*Оценка тестов:*

<b>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности</b>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы в таблице БРС (контрольные точки)	6	9	12

Тесты для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка.

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла (0,5 балла за каждое посещение занятия) успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы сумми-

руются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов.

Таблица 4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>		<b>100</b>	

## 5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 6

#### 6.1. Основная учебная литература

1. Захарова Л. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>

3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа/-/ <http://biblioklub.ru>

## 6.2 Дополнительная учебная литература

4. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.// Режим доступа - <http://www.biblioklub.ru/>

5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Карпова, Г. Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г. Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

9. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Текст]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

10. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

11. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. – Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

12. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А.А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

13. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

14. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

15. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск : ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

16. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск : ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

### *6.3 Перечень методических указаний*

1. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов; Министерство образования и науки РФ. – Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.

2. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

4. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с.

### *6.4 Другие учебно-методические материалы*

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

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

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению курса**

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентри-

рованной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.



*Рисунок 1 - Схема макроцикла физической подготовки*

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних - соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.