

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минакова Ирина Вячеславна

Должность: декан ФГУиМО

Дата подписания: 20.09.2022 09:58:43

Уникальный программный ключ:

0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

~~Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:~~

(наименование курса)

### Прикладная физическая культура

направление подготовки (специальность) \_\_\_\_\_ 38.05.02

(шифр согласно ФГОС)

### Таможенное дело

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения \_\_\_\_\_ очная

(очная, очно-заочная, заочная)

### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является:

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

### Разделы дисциплины

1. Легкая атлетика
2. Преодоление препятствий
3. Спортивные и подвижные игры
4. Лыжная подготовка

5. Атлетическая подготовка
6. Гимнастика
7. Элементы единоборств
8. Плавание
9. Комплексные занятия
10. Темы по выбору обучаемых

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины    | Содержание  |
|-------|-----------------------------|---|
| 1     | 2                           | 3   |
| 1.    | Легкая атлетика             | <p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий.</p> <p>Контрольный бег в условиях соревнований.</p> |
| 2.    | Преодоление препятствий     | <p>Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися.</p> <p>Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий</p>   |
| 3.    | Спортивные и подвижные игры | <p>Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п.</p> <p>Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).</p> <p>Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.</p>  |
| 4.    | Лыжная подготовка           | <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км.</p> <p>При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).</p>  |

|    |                         |  |
|----|-------------------------|--|
| 5. | Атлетическая подготовка | <p>Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.).</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Комплексы упражнений для различных групп мышц.</p> <p>Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.</p>   |
| 6. | Гимнастика              | <p>Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат.</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусках; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.</p> |
| 7. | Элементы единоборств    | <p>Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).</p> <p>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные</p>  |

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
|     |                          | упражнения для мышц шеи.<br>Самостраховка и страховка: перекаты;<br>кувырки через плечо.  |
| 8.  | Плавание                 | Упражнения для поддержания<br>собственного тела на воде (для начинающих).<br>Обучение техническим приемам различных<br>стилей (вольный, брасс и т.д.) |
| 9.  | Комплексные занятия      | Общеразвивающие силовые упражнения<br>для всех мышечных групп.  |
| 10. | Темы по выбору обучаемых | Углубленные занятия по всем ранее<br>представленным темам.  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

государственного управления и

международных отношений

(наименование ф-та полностью)

И.В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 19 » 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.05.02

(шифр согласно ФГОС ВО)

Таможенное дело

и наименование направления подготовки (специальности)

Организация таможенного контроля

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело и на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

*Мед*

Скобликова Т.В.

Разработчики программы:

к. психол н., доцент

*Г.Г. Карпова*

Карпова Г.Г.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

к. ист. н., доцент

*О.М. Цуканова*

Цуканова О.М.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры Таможенного дела и мировой экономики « 19 » 06 2019, протокол № 33.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. зав. кафедрой

*Солодухина*

Солодухина О.И.

Директор научной библиотеки

*В.Г. Макаровская*

Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2020, протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

*Мед*

*Скобликова Т.В.*

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 25 » 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2021, протокол №13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

*Скобликова*

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 25 » 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022, протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

*Скобликова*

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Обучающиеся должны **знать**:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь**:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей;

**владеть**:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы специалитета. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего часов      |
|---|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины   | 328              |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 164,5            |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные занятия  | 0                |
| практические занятия  | 164              |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 163,5            |
| Контроль/экз. (подготовка к экзамену)   | 0                |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                       | 0,4              |
| в том числе:  |                  |
| зачёт   | 0,5              |
| зачёт с оценкой   | не предусмотрен  |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом)                                    | не предусмотрен  |

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

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Содержание   |
|-------|--------------------------|--|
| 1     | 2                        | 3  |
| 1.    | Легкая атлетика          | <p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных</p> |



|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
|    |                             | препятствий.<br>Контрольный бег в условиях соревнований.  |
| 2. | Преодоление препятствий     | Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися.<br>Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий  |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п.<br>Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).<br>Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.   |
| 4. | Лыжная подготовка           | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км.<br>При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).   |
| 5. | Атлетическая подготовка     | Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.).<br>Упражнения на тренажерах.<br>Комплексы упражнений для различных групп мышц.<br>Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.   |
| 6. | Гимнастика                  | Упражнения на ловкость. Кувьрки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, пережат.<br>Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.<br>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления<br>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, |

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
|     |                          | упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусках; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.         |
| 7.  | Элементы единоборств     | <p>Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).</p> <p>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.</p> <p>Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.</p> |
| 8.  | Плавание                 | Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)  |
| 9.  | Комплексные занятия      | Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.   |
| 10. | Темы по выбору обучаемых | Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.   |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п     | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции          |
|-----------|--------------------------|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|----------------------|
|           |                          | лек. час.         | № лаб. | № пр. |                               |  |                      |
| 1         | 2                        | 3                 | 4      | 5     | 6                             | 7  | 8                    |
| 2 семестр |                          |                   |        |       |                               |  |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка        | 0                 | 0      | 1     | У 1 -9, МУ 1,2,3              | тесты – 1 нед., 2 сем.                                     | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |

|           |                            |   |   |           |                        |  |                      |
|-----------|----------------------------|---|---|-----------|------------------------|--|----------------------|
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 2         | У 1-9,<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>2 нед.,<br>2 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 3-4       | У 1-9,<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>3-4 нед.,<br>2 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 5         | У 1 – 9,<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>5 нед., 2 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 6-8       | У 1- 9,<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>6 -8 нед.,<br>2 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 9-<br>11  | У 1 – 9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>9 – 11 нед.,<br>2 сем.      | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 12-       | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>12 нед., 2 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 13-<br>15 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>13-15 нед.,<br>2 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 16        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>16 нед, 2 сем.               | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 17-<br>18 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тест –<br>17-18 нед.,<br>2 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3 семестр |                            |   |   |           |                        |  |                      |
| 1.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 1-3       | У1-9<br>МУ 1, 2        | тесты –<br>1-3 нед.,<br>3 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 4         | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты-<br>4 нед., 3 сем.               | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 5-7       | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты-<br>5 – 7 нед.,<br>3 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 8         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>8 нед.,3 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 9 –<br>10 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>9 – 10 нед.,<br>3 сем.      | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 11-<br>12 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>11-12 нед.,<br>3 сем.       | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 13        | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты -<br>13 нед.,3 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 14        | У 1-9                  | тесты –                                | ОК-7                 |

|           |                             |   |   |       |                      |  |                      |
|-----------|-----------------------------|---|---|-------|----------------------|--|----------------------|
|           |                             |   |   |       | МУ 1, 2, 3           | 14 нед., 3 сем.                          | ОК-8<br>ОК-9         |
| 9.        | Комплексные занятия         | 0 | 0 | 15-16 | У1-9<br>МУ 1, 2      | тесты –<br>15-16 нед.,<br>3 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся  | 0 | 0 | 17-18 | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты –<br>17-18 нед.,<br>3 сем. Зачет.  | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4 семестр |                             |   |   |       |                      |  |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка           | 0 | 0 | 1     | У 1 -9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>1 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий     | 0 | 0 | 2     | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты –<br>2 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные и подвижные игры | 0 | 0 | 3-4   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты –<br>3- 4 нед.,<br>4 сем.          | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                    | 0 | 0 | 5     | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>5 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка     | 0 | 0 | 6-7   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты –<br>6-7 нед.,<br>4 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                  | 0 | 0 | 8     | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>8 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств        | 0 | 0 | 9     | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3  | тесты –<br>9 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика             | 0 | 0 | 10-11 | У 1-9,3              | тесты –<br>10-11 нед.,<br>4 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия         | 0 | 0 | 12-14 | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты –<br>12-14 нед.,<br>4 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся  | 0 | 0 | 15-18 | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>15- 18 нед.,<br>4 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5 семестр |                             |   |   |       |                      |  |                      |
| 1.        | Легкая атлетика             | 0 | 0 | 1-2   | У 1 - 9<br>МУ 1, 2,3 | тесты –<br>1-2 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий     | 0 | 0 | 3-4   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3   | тесты-<br>3 -4 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры             | 0 | 0 | 5-6   | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>5-6 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                    | 0 | 0 | 7     | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>7 нед.,                       | ОК-7<br>ОК-8         |

|           |                            |   |   |           |                      |   |                      |
|-----------|----------------------------|---|---|-----------|----------------------|---|----------------------|
|           |                            |   |   |           |                      | 5 сем.                                    | ОК-9                 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 8-9       | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>8-9 нед,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 10        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>10 нед.,5 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 11        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>11 нед.,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 12        | У 1 -9<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>12 нед.,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 13-<br>14 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>13-14 нед.,<br>5 сем.          | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 15-<br>18 | У1-9<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>15 – 18 нед.,<br>5 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6 семестр |                            |   |   |           |                      |   |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 1         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>1 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 2         | У1-9<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>3 нед.,<br>6 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 3         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>5 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 4         | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3  | тесты –<br>7 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 5         | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>9 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 6         | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3  | тесты –<br>11нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 7         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>12 нед., 6 сем                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 8         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>13-14 нед.,<br>6 сем           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 9         | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>15-16 нед.,<br>6 сем           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 10        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>17-18 нед.,<br>6 сем. Зачет.   | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

| №     | Наименование практического занятия | Объем,<br>час. |
|-------|------------------------------------|----------------|
| 1     | 2                                  | 3              |
|       | 2 семестр                          |                |
| 19-21 | Легкая атлетика                    | 6              |
| 22    | Преодоление препятствий            | 2              |
| 23-25 | Спортивные и подвижные игры        | 6              |
| 26    | Плавание                           | 2              |
| 27-28 | Атлетическая подготовка            | 4              |
| 29-30 | Гимнастика                         | 4              |
| 31    | Элементы единоборств               | 2              |
| 32    | Плавание                           | 2              |
| 33-34 | Комплексные занятия                | 4              |
| 35-36 | Темы по выбору обучающихся         | 4              |
|       | Итого                              | 36             |
|       | 3 семестр                          |                |
| 19-21 | Легкая атлетика                    | 6              |
| 22    | Преодоление препятствий            | 2              |
| 23-25 | Спортивные и подвижные игры        | 6              |
| 26    | <b>Плавание</b>                    | 2              |
| 27-28 | Атлетическая подготовка            | 4              |
| 29-30 | Гимнастика                         | 4              |
| 31    | Элементы единоборств               | 2              |
| 32    | Плавание                           | 2              |
| 33-34 | Комплексные занятия                | 4              |
| 35-36 | Темы по выбору обучающихся         | 4              |
|       | Итого                              | 36             |
|       | 4 семестр                          |                |
| 37    | Лыжная подготовка                  | 4              |
| 38    | Преодоление препятствий            | 4              |
| 39-40 | Спортивные и подвижные игры        | 4              |
| 41    | Плавание                           | 4              |
| 42-43 | Атлетическая подготовка            | 4              |
| 44    | Гимнастика                         | 4              |
| 45    | Элементы единоборства              | 4              |
| 46-47 | Легкая атлетика                    | 4              |
| 48-50 | Комплексные занятия                | 4              |
| 51-54 | Темы по выбору обучающихся         | 4              |
|       | Итого                              | 36             |
|       | 5 семестр                          |                |
| 55-56 | Легкая атлетика.                   | 4              |
| 57-58 | Преодоление препятствий            | 4              |
| 59-60 | Спортивные и подвижные игры        | 4              |
| 61    | Плавание                           | 4              |
| 62-63 | Атлетическая подготовка            | 4              |
| 64    | Гимнастика                         | 4              |
| 65    | Элементы единоборств               | 3              |

|           |                             |     |
|-----------|-----------------------------|-----|
| 66        | Лыжная подготовка           | 3   |
| 67-68     | Комплексные занятия         | 3   |
| 69-72     | Темы по выбору обучающихся  | 3   |
|           | Итого                       | 36  |
| 6 семестр |                             |     |
| 73        | Лыжная подготовка           | 2   |
| 74        | Преодоление препятствий     | 2   |
| 75        | Спортивные и подвижные игры | 2   |
| 76        | Плавание                    | 2   |
| 77        | Атлетическая подготовка     | 2   |
| 78        | Гимнастика                  | 2   |
| 79        | Элементы единоборств        | 2   |
| 80        | Легкая атлетика             | 2   |
| 81        | Комплексные занятия         | 2   |
| 82        | Темы по выбору обучающихся  | 2   |
|           | Итого                       | 20  |
| Итого     |                             | 164 |

### 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|--|-----------------|---|
| 1                | 2                                      | 3               | 4   |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 2 семестр       | 6   |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 2 семестр       | 4   |
| 3.               | Спортивные игры                        | 2 семестр       | 3,9   |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 2 семестр       | 4   |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 2 семестр       | 6   |
| 6.               | Гимнастика                             | 2 семестр       | 6   |
| 7.               | Плавание                               | 2 семестр       | 6   |
| Итого            |  |                 | 35,9  |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 3 семестр       | 6   |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 3 семестр       | 4   |
| 3.               | Спортивные игры                        | 3 семестр       | 3,9   |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 3 семестр       | 4   |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 3 семестр       | 6   |
| 6.               | Гимнастика                             | 3 семестр       | 6   |
| 7.               | Плавание                               | 3 семестр       | 3   |
| 8.               | Элементы единоборств                   | 3 семестр       | 3   |
| Итого            |  |                 | 35,9  |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 4 семестр       | 6   |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 4 семестр       | 4   |
| 3.               | Спортивные игры                        | 4 семестр       | 3,9   |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 4 семестр       | 4   |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 4 семестр       | 6   |
| 6.               | Гимнастика                             | 4 семестр       | 6   |

|       |                         |           |       |
|-------|-------------------------|-----------|-------|
| 7.    | Плавание                | 4 семестр | 3     |
| 8.    | Элементы единоборств    | 4 семестр | 3     |
| Итого |                         |           | 35,9  |
| 1.    | Лёгкая атлетика         | 5 семестр | 6     |
| 2.    | Преодоление препятствий | 5 семестр | 4     |
| 3.    | Спортивные игры         | 5 семестр | 3,9   |
| 4.    | Лыжная подготовка       | 5 семестр | 4     |
| 5.    | Атлетическая подготовка | 5 семестр | 6     |
| 6.    | Гимнастика              | 5 семестр | 6     |
| 7.    | Плавание                | 5 семестр | 6     |
| Итого |                         |           | 35,9  |
| 1.    | Лёгкая атлетика         | 6 семестр | 4     |
| 2.    | Преодоление препятствий | 6 семестр | 1,9   |
| 3.    | Спортивные игры         | 6 семестр | 2     |
| 4.    | Лыжная подготовка       | 6 семестр | 4     |
| 5.    | Атлетическая подготовка | 6 семестр | 2     |
| 6.    | Гимнастика              | 6 семестр | 4     |
| 7.    | Плавание                | 6 семестр | 2     |
| Итого |                         |           | 19,9  |
| Итого |                         |           | 163,5 |

### **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников кафедры и других подразделений вуза.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным элективным курсам (дисциплине) организуется:

*библиотекой университета:*

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

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

*кафедрой:*

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

б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

*типографическим центром (типографией) университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

### **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**



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

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

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

| Код и наименование компетенции                       | Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция |  |   |
|--|--|--|---|
|  | начальный  | основной   | завершающий   |
| 1  | 2  | 3  | 4   |
| ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию | Физическая культура и спорт.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Элективные                   | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ОК-8<br/>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.</p>  | <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды.<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы.<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.</p> |
| <p>ОК-9 способность использовать приёмы первой помощи, методы и средства защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>                                  | <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды.<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы.<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.</p> |  |

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

| Код компетенции/этап<br>(указывается название этапа из п. 7.1) | Показатели оценивания компетенции  | Критерии и шкала оценивания компетенций  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Пороговый (удовлетворительно)  | Продвинутый (хорошо)   | Высокий (отлично)   |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
| <p>ОК-7<br/>начальный, основной, завершающий</p>               | <p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> | <p>Знать:<br/>основные приёмы и средства самоорганизации и самообразования.<br/><br/>Уметь:<br/>пользоваться приёмами и средствами самоорганизации и</p> | <p>Знать:<br/>уверенно способы, средства и методы самоорганизации и самообразования.<br/><br/>Уметь:<br/>осознанно использовать полученные знания о приёмах, методах</p> | <p>Знать:<br/>глубоко и уверенно методы, средства и способы самоорганизации и самообразования, позволяющие совершенствоваться и продвигать профессиональный</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   | <p>2. <i>Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</i></p> <p>3. <i>Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>          | <p>самообразования в своей профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>Владеть: основными навыками и приёмами самоорганизации и самообразования в своей социальной и профессиональной деятельности.</p>   | <p>и средствах самоорганизации и самообразования с целью профессионального совершенствования.</p> <p>Владеть: навыками и методами самоорганизации и самообразования для достижения профессионального и личностного роста.</p> | <p>рост и личностное совершенствование.</p> <p>Уметь: осознанно и оптимально использовать полученные знания о методах, приёмах и средствах самоорганизации и самообразования для продуктивной и эффективной профессиональной деятельности и личностного роста.</p> <p>Владеть: навыками, приёмами, методами и средствами самоорганизации и самообразования, позволяющими вести активный и здоровый образ жизни, развиваться и совершенствоваться в профессиональной сфере.</p> |
| <p>ОК-8/<br/>начальный,<br/>основной,<br/>завершаю-<br/>щий</p> | <p>1. <i>Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</i></p> <p>2. <i>Качество освоенных обучающимся</i></p> | <p>Знать: цель, содержание и формы физической культуры студентов образовательных учреждений; средства и методы самостоятельного формирования двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> | <p>Знать: уверенно и чётко цель, содержание и формы физической культуры студентов образовательных учреждений; средства и методы самостоятельного формирования двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной</p>   | <p>Знать: углублённый спектр средств и методов для эффективных занятий физической культурой; цель, содержание и формы физической культуры студентов образовательных учреждений; средства и</p>   |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | <p><i>знаний, умений, навыков</i></p> <p><i>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p> | <p>основы здорового образа жизни;<br/>основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь:<br/>самостоятельно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и по укреплению здоровья;<br/>использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для развития и повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для полноценного обеспечения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br/>навыками активно использовать в творческой деятельности по</p> | <p>социальной и профессиональной деятельности;<br/>основы здорового образа жизни;<br/>основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь: активно и самостоятельно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и по укреплению здоровья;<br/>использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для развития и повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для полноценного обеспечения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br/>навыками активно</p> | <p>методы самостоятельного формирования двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br/>основы здорового образа жизни;<br/>основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь: осознанно и регулярно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и укреплению здоровья;<br/>использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для развития и повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для полноценного обеспечения социальных и профессиональных целей.</p> |
|--|--|---|---|---|

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | <p>формированию здорового образа жизни полученные знания, умения и навыки;<br/> основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими здоровому образу жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>  | <p>использовать в творческой деятельности по формированию здорового образа жизни полученные знания и умения; основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими самоорганизации и самообразованию; основами здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>                     | <p>Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; по формированию здорового образа жизни; методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими самоорганизации и самообразованию.</p>  |
| <p>ОК-9/<br/> начальный, основной, завершающий</p> | <p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН,<br/> установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> | <p>Знать:<br/> основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; основные приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь:</p> | <p>Знать:<br/> уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основы здорового образа жизни, приёмы и методы</p> | <p>Знать:<br/> углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовлен-</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p><i>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p> | <p>под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для использования приёмов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> | <p>первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для применения приёмов и методов использования приёмов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности, а также навыками использования приёмов и методов</p> | <p>ности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Уметь: динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности и использования приёмов и методов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками регулярного и осознанного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособ-</p> |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | ности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыками использования приёмов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. |
|--|--|--|--|--|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины    | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования      | Оценочные средства                                    |                                   | Описание шкал оценивания |
|-------|-----------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|
|       |                             |   |                              | наименование  | №№ заданий/контрольных нормативов |                          |
| 1     | 2                           | 3   | 4                            | 5   | 6                                 | 7                        |
| 1.    | Лёгкая атлетика             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6                             | Согласно табл. 7.2       |
| 2.    | Преодоление препятствий     | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)  | № 1-7                             | Согласно табл. 7.2       |
| 3.    | Спортивные и подвижные игры | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)  | № 1-6                             | Согласно табл. 7.2       |
| 4.    | Лыжная подготовка           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)  | №2                                | Согласно табл. 7.2       |
| 5.    | Атлетическая подготовка     | ОК-7<br>ОК-8                                  | Практические занятия.        | Тесты по ОФП (или                                     | № 1-8                             | Согласно табл. 7.2       |

|    |                      |                      |                              |  |                    |                    |
|----|----------------------|----------------------|------------------------------|--|--------------------|--------------------|
|    |                      | ОК-9                 | СРС                          | выполнение контрольных нормативов)                   |                    | РПД                |
| 6. | Гимнастика           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6;<br>№11 - 14 | Согласно табл. 7.2 |
| 7. | Элементы единоборств | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-7              | Согласно табл. 7.2 |
| 8. | Плавание             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | №4                 | Согласно табл. 7.2 |
| 9. | Комплексные занятия  | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-14             | Согласно табл. 7.2 |

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Типовые задания для текущего контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов/- нормативов:

- бег на 100 м (юн. , дев.);
- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусьях (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

Полный перечень контрольных нормативов

| Тесты  | Оценка в очках |      |      |      |      |         |       |       |      |      |
|--|----------------|------|------|------|------|---------|-------|-------|------|------|
|  | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |       |       |      |      |
|  | 6              | 5    | 4    | 3    | 2    | 6       | 5     | 4     | 3    | 2    |
| 1.Бег 100 м (сек)  | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3 | 14,6 |
| 2.Челночный бег 4x20 м (с)<br>или<br>челночный бег 10x10 м (с) | 24.0           | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 16,0    | 16,3  | 16,6  | 16,9 | 17.2 |
| 3.Прыжки в длину с места (см)                                  | 190            | 180  | 168  | 160  | 150  | 250     | 240   | 230   | 223  | 215  |
| 4.Плавание 50 м (мин, сек)                                     | 54.0           | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.0    | 44.00 | 48,00 | 57.0 | б/вр |



|  |      |      |      |  |      |      |       |       |      |      |
|--|------|------|------|--|------|------|-------|-------|------|------|
| 5.Бег 2000 м (мин., сек.)  | 10.1 | 10.5 | 11.1 | 11.5   | 12.1 |      |       |       |      |      |
| 6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |      |       |       |      |      |
| 7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)   | 20   | 16   | 10   | 6  | 4    |      |       |       |      |      |
| 8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                    | 12   | 10   | 8    | 6  | 4    |      |       |       |      |      |
| 9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)   | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0   | 21.0 |      |       |       |      |      |
| 10.Бег 3000м (мин., сек.)  |      |      |      |  |      | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.5 | 14.0 |
| 11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  |      |      |      |  |      | 15   | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)   |      |      |      |  |      | 15   | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)  |      |      |      |  |      | 8    | 5     | 3     | 2    | 1    |
| 14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)   |      |      |      |  |      | 10   | 7     | 5     | 3    | 2    |
| 15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)  |      |      |      |  |      | 5    | 4     | 3     | 2    | 1    |
| 16.Силовое упражнение (кол-во раз)   | 34   | 30   | 26   | 22   | 18   |      |       |       |      |      |
| 17.Бег на лыжах 5 км (мин.,  |      |      |      |  |      | 23.5 | 25.00 | 26.25 | 27.4 | 28.3 |
| Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка  |      |      |      | Упражнения и тесты разрабатываются каф. физического воспитания |      |      |       |       |      |      |

**7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл |            | Максимальный балл |            |
|----------------|------------------|------------|-------------------|------------|
|                | балл             | примечание | балл              | примечание |
| 1              | 2                | 3          | 4                 | 5          |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| Контрольный норматив – № 1: бег на 100м   | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №2: челночный бег  | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места   | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив №4: плавание   | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив -№5 д. и №10 ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.  | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы – № 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.                                 | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.;   | 2 | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4 | Отличный уровень физической подготовки |

|  |    |  |     |  |
|--|----|--|-----|--|
| сгибание<br>и разгибание рук<br>в упоре на<br>брусьях (кол-во раз)<br>ю. |    |  |     |  |
| СРС  | 8  |  | 16  |  |
| Итого  | 24 |  | 48  |  |
| Посещаемость   | 0  |  | 16  |  |
| Зачёт  | 0  |  | 36  |  |
| Итого  | 24 |  | 100 |  |

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 – 3 балла,
- контрольный норматив №2 - 3 балла,
- контрольный норматив №3 - 3 балла,
- контрольный норматив №4 - 3 балла,
- контрольный норматив №5 - 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. - 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. – 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. – 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

### 8.2 Дополнительная учебная литература

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

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

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

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

3.Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. - Текст: электронный.

5.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

6. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст : электронный.

7. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст : электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

#### **9 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»

#### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

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

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

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных

упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

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

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

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

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

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

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

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие

физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

#### *Упражнения в течение учебного (рабочего) дня*

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения,

выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Прогулки перед сном. Проводятся они за час до отхода ко сну. Маршрут для проведения прогулок перед сном желательно выбрать наиболее благоприятный, в смысле экологического и санитарно-гигиенического его состояния, (в парке, сквере, вдоль берега реки, озера и т. п.). Во время прогулки дышать необходимо исключительно носом (выдох можно делать и через рот). Идти следует обычным шагом, свободно без напряжения. При этом туловище должно находиться в вертикальном положении, плечи расслаблены, руки в движении держатся свободно, сами движения ритмичны, нога ставится на полную ступню, походка легкая, расслабленная, дыхание ритмичное: 3-4 шага - вдох, следующие 3-4 шага - выдох. Естественный ритм способствует легким движениям и экономит расход мышечной энергии. Равномерный темп ходьбы обеспечивает хорошее самочувствие занимающегося, одинаковую нагрузку на нервно-мышечный аппарат и на внутренние органы. Важно помнить, что минимальная продолжительность ходьбы, которая обеспечивает оздоровительный эффект, составляет около 30 минут. Следует также помнить, что медленная ходьба («топтанье» на месте) почти бесполезна, так как никакой (или почти никакой) нагрузки организм при этом не получает (за исключением медленной ходьбы в лесу, поле и т. п., когда собираются грибы, ягоды и т. д., т. е., когда человек дополнительно наклоняется, приседает, сгибается, - все это вызывает необходимые физиологические сдвиги в организме).

#### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

#### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:



- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- защитные шлемы для рукопашного боя.

## 13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

| Номер<br>изменения | Номера страниц  |                 |                     |       | Всего<br>страниц | Дата | Основание<br>для<br>изменения и<br>подпись лица,<br>проводившего<br>изменения |
|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------|------------------|------|---|
|                    | изме-<br>нённых | заме-<br>щённых | аннули-<br>рованных | новых |                  |      |   |
|                    |                 |                 |                     |       |                  |      |   |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета  
государственного управления и  
международных отношений  
(наименование ф-та полностью)

И.В. Минакова  
(подпись, инициалы, фамилия)

« 19 » 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.05.02

(шифр согласно ФГОС ВО)

Таможенное дело

и наименование направления подготовки (специальности)

Организация таможенного контроля

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело и на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Мед Скобликова Т.В.

Разработчики программы:

к. психол н., доцент Т. Карпова Карпова Г.Г.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

к. ист. н., доцент Цуканова Цуканова О.М.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры Таможенного дела и мировой экономики «19» 06 2019, протокол № 33.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. зав. кафедрой Солодухина Солодухина О.И.

Директор научной библиотеки Макаровская Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2020, протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Мед

Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2021, протокол №13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Мед

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Организация таможенного дела», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022, протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Мед

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Обучающиеся должны **знать**:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь**:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей;

**владеть**:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего часов      |
|---|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины   | 328              |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328              |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные занятия  | 0                |
| практические занятия  | 0                |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 319,8            |
| Контроль/экз. (подготовка к экзамену)   | 8                |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                       | 0,2              |
| в том числе:  |                  |
| зачёт   | 0,5              |
| зачёт с оценкой   | не предусмотрен  |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом)                                    | не предусмотрен  |

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

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Содержание   |
|-------|--------------------------|--|
| 1     | 2                        | 3  |
| 1.    | Легкая атлетика          | <p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных</p> |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
|    |                             | препятствий.<br>Контрольный бег в условиях соревнований.  |
| 2. | Преодоление препятствий     | Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися.<br>Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий  |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п.<br>Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).<br>Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.   |
| 4. | Лыжная подготовка           | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км.<br>При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).   |
| 5. | Атлетическая подготовка     | Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.).<br>Упражнения на тренажерах.<br>Комплексы упражнений для различных групп мышц.<br>Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.   |
| 6. | Гимнастика                  | Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, пережат.<br>Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.<br>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления<br>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, |

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
|     |                          | упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусках; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах. |
| 7.  | Элементы единоборств     | Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.<br>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).<br>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.<br>Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.            |
| 8.  | Плавание                 | Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)  |
| 9.  | Комплексные занятия      | Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.   |
| 10. | Темы по выбору обучаемых | Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.   |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п     | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции          |
|-----------|--------------------------|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|----------------------|
|           |                          | лек. час.         | № лаб. | № пр. |                               |  |                      |
| 1         | 2                        | 3                 | 4      | 5     | 6                             | 7  | 8                    |
| 2 семестр |                          |                   |        |       |                               |  |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка        | 0                 | 0      | 1     | У 1 -9, МУ 1,2,3              | тесты – 1 нед., 2 сем.                                     | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |



|           |                            |   |   |           |                        |  |                      |
|-----------|----------------------------|---|---|-----------|------------------------|--|----------------------|
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 2         | У 1-9,<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>2 нед.,<br>2 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 3-4       | У 1-9,<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>3-4 нед.,<br>2 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 5         | У 1 – 9,<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>5 нед., 2 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 6-8       | У 1- 9,<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>6 -8 нед.,<br>2 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 9-<br>11  | У 1 – 9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>9 – 11 нед.,<br>2 сем.      | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 12-       | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>12 нед., 2 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 13-<br>15 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>13-15 нед.,<br>2 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 16        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>16 нед, 2 сем.               | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 17-<br>18 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тест –<br>17-18 нед.,<br>2 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3 семестр |                            |   |   |           |                        |  |                      |
| 1.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 1-3       | У1-9<br>МУ 1, 2        | тесты –<br>1-3 нед.,<br>3 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 4         | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты-<br>4 нед., 3 сем.               | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 5-7       | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты-<br>5 – 7 нед.,<br>3 сем.        | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 8         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты-<br>8 нед.,3 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 9 –<br>10 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>9 – 10 нед.,<br>3 сем.      | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 11-<br>12 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3    | тесты –<br>11-12 нед.,<br>3 сем.       | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 13        | У 1-9<br>МУ 1, 2       | тесты -<br>13 нед.,3 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 14        | У 1-9                  | тесты –                                | ОК-7                 |

|           |                                |   |   |       |                     |  |                      |
|-----------|--------------------------------|---|---|-------|---------------------|--|----------------------|
|           |                                |   |   |       | МУ 1, 2, 3          | 14 нед., 3 сем.                          | ОК-8<br>ОК-9         |
| 9.        | Комплексные занятия            | 0 | 0 | 15-16 | У1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>15-16 нед.,<br>3 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору<br>обучаемых    | 0 | 0 | 17-18 | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>17-18 нед.,<br>3 сем. Зачет.  | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4 семестр |                                |   |   |       |                     |  |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка              | 0 | 0 | 1     | У 1 -9<br>МУ 1, 2,3 | тесты –<br>1 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление<br>препятствий     | 0 | 0 | 2     | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>2 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные и<br>подвижные игры | 0 | 0 | 3-4   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>3- 4 нед.,<br>4 сем.          | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                       | 0 | 0 | 5     | У 1-9<br>МУ 1, 2    | тесты –<br>5 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая<br>подготовка     | 0 | 0 | 6-7   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>6-7 нед.,<br>4 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                     | 0 | 0 | 8     | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>8 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств           | 0 | 0 | 9     | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3 | тесты –<br>9 нед., 4 сем.                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика                | 0 | 0 | 10-11 | У 1-9,3             | тесты –<br>10-11 нед.,<br>4 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия            | 0 | 0 | 12-14 | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты –<br>12-14 нед.,<br>4 сем.         | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору<br>обучаемых    | 0 | 0 | 15-18 | У 1-9<br>МУ 1, 2    | тесты –<br>15- 18 нед.,<br>4 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5 семестр |                                |   |   |       |                     |  |                      |
| 1.        | Легкая атлетика                | 0 | 0 | 1-2   | У 1 -9<br>МУ 1, 2,3 | тесты –<br>1-2 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление<br>препятствий     | 0 | 0 | 3-4   | У 1-9<br>МУ 1, 2,3  | тесты-<br>3 -4 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры                | 0 | 0 | 5-6   | У 1-9<br>МУ 1, 2    | тесты –<br>5-6 нед.,<br>5 сем.           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                       | 0 | 0 | 7     | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>7 нед.,                       | ОК-7<br>ОК-8         |

|           |                            |   |   |           |                      |   |                      |
|-----------|----------------------------|---|---|-----------|----------------------|---|----------------------|
|           |                            |   |   |           |                      | 5 сем.                                    | ОК-9                 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 8-9       | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>8-9 нед,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 10        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>10 нед.,5 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 11        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>11 нед.,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 12        | У 1 -9<br>МУ 1, 2, 3 | тесты –<br>12 нед.,<br>5 сем.             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 13-<br>14 | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>13-14 нед.,<br>5 сем.          | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 15-<br>18 | У1-9<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>15 – 18 нед.,<br>5 сем. Зачет. | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6 семестр |                            |   |   |           |                      |   |                      |
| 1.        | Лыжная подготовка          | 0 | 0 | 1         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>1 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 2.        | Преодоление препятствий    | 0 | 0 | 2         | У1-9<br>МУ 1, 2, 3   | тесты –<br>3 нед.,<br>6 сем.              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 3.        | Спортивные игры            | 0 | 0 | 3         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>5 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 4.        | Плавание                   | 0 | 0 | 4         | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3  | тесты –<br>7 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 5.        | Атлетическая подготовка    | 0 | 0 | 5         | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>9 нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 6.        | Гимнастика                 | 0 | 0 | 6         | У 1-9<br>МУ 1, 2. 3  | тесты –<br>11нед., 6 сем.                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 7.        | Элементы единоборств       | 0 | 0 | 7         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>12 нед., 6 сем                 | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 8.        | Легкая атлетика            | 0 | 0 | 8         | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>13-14 нед.,<br>6 сем           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 9.        | Комплексные занятия        | 0 | 0 | 9         | У 1-9<br>МУ 1, 2     | тесты –<br>15-16 нед.,<br>6 сем           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |
| 10.       | Темы по выбору обучающихся | 0 | 0 | 10        | У 1-9<br>МУ 1, 2, 3  | тесты –<br>17-18 нед.,<br>6 сем. Зачет.   | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 |

### 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|--|-----------------|---|
| 1                | 2                                      | 3               | 4   |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 2 семестр       | 18  |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 2 семестр       | 18  |
| 3.               | Спортивные игры                        | 2 семестр       | 18  |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 2 семестр       | 18  |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 2 семестр       | 18  |
| 6.               | Гимнастика                             | 2 семестр       | 18  |
| 7.               | Плавание                               | 2 семестр       | 18  |
| Итого            |  |                 | 126   |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 3 семестр       | 6   |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 3 семестр       | 4   |
| 3.               | Спортивные игры                        | 3 семестр       | 3,9   |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 3 семестр       | 4   |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 3 семестр       | 4   |
| 6.               | Гимнастика                             | 3 семестр       | 4   |
| 7.               | Плавание                               | 3 семестр       | 6   |
| Итого            |  |                 | 31,9  |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 4 семестр       | 18  |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 4 семестр       | 18  |
| 3.               | Спортивные игры                        | 4 семестр       | 18  |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 4 семестр       | 18  |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 4 семестр       | 18  |
| 6.               | Гимнастика                             | 4 семестр       | 18  |
| 7.               | Плавание                               | 4 семестр       | 9   |
| 8.               | Элементы единоборств                   | 4 семестр       | 10  |
| Итого            |  |                 | 130   |
| 1.               | Лёгкая атлетика                        | 5 семестр       | 1,9   |
| 2.               | Преодоление препятствий                | 5 семестр       | 4   |
| 3.               | Спортивные игры                        | 5 семестр       | 4   |
| 4.               | Лыжная подготовка                      | 5 семестр       | 4   |
| 5.               | Атлетическая подготовка                | 5 семестр       | 4   |
| 6.               | Гимнастика                             | 5 семестр       | 4   |
| 7.               | Плавание                               | 5 семестр       | 6   |
| Итого            |  |                 | 31,9  |
| Итого            |  |                 | 319,8                                       |

### 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников кафедры и других подразделений вуза.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным элективным курсам (дисциплине) организуется:

*библиотекой университета:*

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

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

*кафедрой:*

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

б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

*типографическим центром (типографией) университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

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

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

| Код и содержание компетенции  | Этапы*формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция                               |   |   |
|---|---|---|---|
|   | начальный   | основной  | завершающий   |
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| (ОК-7) – способностью к самоорганизации и самообразованию   | Введение в конфликтологию<br>Физическая культура и спорт<br>Психология стресса<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков<br>Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Психологический отбор в деятельности конфликтолога<br>Преддипломная практика<br>Государственная итоговая аттестация |
| (ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту<br>Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков<br>Практика по получению профессиональных  | Государственная итоговая аттестация   |

|  |  |   |                                     |
|--|--|---|-------------------------------------|
|  |  | ых умений и опыта профессиональной деятельности   |                                     |
| (ОК-9) – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | Физическая культура и спорт<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Безопасность жизнедеятельности<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту<br>Психология толпы<br>Психология агрессии<br>Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | Государственная итоговая аттестация |

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции /этап                           | Показатель оценивания компетенций  | Критерии и шкала оценивания компетенций   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  | Пороговый зачтено   | Продвинутый зачтено  | Высокий зачтено  |
| 1   | 2  | 3   | 4  | 5  |
| ОК-7/<br>начальный,<br>основной,<br>завершающий | <p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p> | <p><u>Знать:</u><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u><br/>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u><br/>навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p> | <p><u>Знать:</u><br/>особенности двигательного режима и других условий работы</p> <p><u>Уметь:</u><br/>использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u><br/>средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p> | <p><u>Знать:</u><br/>методы самоорганизации и самообразования</p> <p><u>Уметь:</u><br/>использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u><br/>способами самоорганизации и самообразования</p> |
| ОК-8/<br>начальный,                             | 1. Доля освоенных  | <u>Знать:</u><br>методы и средства физической культуры  | <u>Знать:</u><br>основы методики самостоятельных   | <u>Знать:</u><br>влияние оздоровительных   |



|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p>основной, завершающий</p>                 | <p>обучающимся знаниям, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умениям и навыкам</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p> | <p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u><br/>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u><br/>средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> | <p>занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u><br/>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u><br/>методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p> | <p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u><br/>выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u><br/>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p> |
| <p>ОК-9/начальный, основной, завершающий</p> | <p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных</p>   | <p><u>Знать:</u><br/>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Уметь:</u><br/>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u><br/>навыками самостоятельного поддержания средствами</p>   | <p><u>Знать:</u><br/>Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><u>Уметь:</u><br/>использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ</p>  | <p><u>Знать:</u><br/>основы контроля за состоянием здоровья; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u><br/>использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных</p>   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | <i>обучающ<br/>м<br/>знаний,<br/>умений и<br/>навыков</i><br><br><i>3. Умение<br/>применят<br/>ь знания,<br/>умения и<br/>навыки в<br/>типовых<br/>и<br/>нестанда<br/>ртных<br/>ситуация<br/>х</i> | физической культуры<br>и спорта<br>необходимого<br>физического уровня<br>для эффективного<br>решения задач в<br>профессиональной<br>деятельности и по<br>укреплению здоровья | оздоровительной и<br>тренировочной<br>направленности.<br><i>Владеть:</i><br>методами<br>организации и<br>проведения<br>индивидуального,<br>коллективного и<br>семейного отдыха и<br>при участии в<br>массовых<br>спортивных<br>соревнованиях. | формах занятий<br>физической<br>культурой<br><i>Владеть:</i><br>способностью<br>использовать<br>приемы первой<br>помощи, методы<br>защиты в условиях<br>чрезвычайных<br>ситуаций. |
|--|--|--|---|---|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины    | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования      | Оценочные средства                                    |                                   | Описание шкал оценивания |
|-------|-----------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|
|       |                             |   |                              | наименование  | №№ заданий/контрольных нормативов |                          |
| 1     | 2                           | 3   | 4                            | 5   | 6                                 | 7                        |
| 1.    | Лёгкая атлетика             | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6                             | Согласно табл. 7.2       |
| 2.    | Преодоление препятствий     | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)  | № 1-7                             | Согласно табл. 7.2       |
| 3.    | Спортивные и подвижные игры | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)  | № 1-6                             | Согласно табл. 7.2       |
| 4.    | Лыжная подготовка           | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9                          | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение                          | №2                                | Согласно табл. 7.2       |

|    |                         |                      |                              |  |                    |                        |
|----|-------------------------|----------------------|------------------------------|--|--------------------|------------------------|
|    |                         |                      |                              | контрольных нормативов)                              |                    |                        |
| 5. | Атлетическая подготовка | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-8              | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 6. | Гимнастика              | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6;<br>№11 - 14 | Согласно табл. 7.2     |
| 7. | Элементы единоборств    | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-7              | Согласно табл. 7.2     |
| 8. | Плавание                | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | №4                 | Согласно табл. 7.2     |
| 9. | Комплексные занятия     | ОК-7<br>ОК-8<br>ОК-9 | Практические занятия.<br>СРС | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-14             | Согласно табл. 7.2     |

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Типовые задания для текущего контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов/- нормативов:

- бег на 100 м (юн., дев.);
- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусьях (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

Полный перечень контрольных нормативов

| Тесты                             | Оценка в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|-----------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                   | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|                                   | 6              | 5    | 4    | 3    | 2    | 6       | 5    | 4    | 3    | 2    |
| 1.Бег 100 м (сек)                 | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Челночный бег 4х20 м (с)<br>или | 24.0           | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 16,0    | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17.2 |

|  |      |      |      |  |      |      |       |       |      |      |
|--|------|------|------|--|------|------|-------|-------|------|------|
| челночный бег 10x10 м (с)  | 32,0 | 34.0 | 36.0 | 38.0   | 40.0 | 24.5 | 25.0  | 25.5  | 26.0 | 26.5 |
| 3.Прыжки в длину с места (см)  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  | 250  | 240   | 230   | 223  | 215  |
| 4.Плавание 50 м (мин, сек)   | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24   | б/вр | 40.0 | 44.00 | 48,00 | 57.0 | б/вр |
| 5.Бег 2000 м (мин., сек.)  | 10.1 | 10.5 | 11.1 | 11.5   | 12.1 |      |       |       |      |      |
| 6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |      |       |       |      |      |
| 7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)   | 20   | 16   | 10   | 6  | 4    |      |       |       |      |      |
| 8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                    | 12   | 10   | 8    | 6  | 4    |      |       |       |      |      |
| 9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)   | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0   | 21.0 |      |       |       |      |      |
| 10.Бег 3000м (мин., сек.)  |      |      |      |  |      | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.5 | 14.0 |
| 11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  |      |      |      |  |      | 15   | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)   |      |      |      |  |      | 15   | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)  |      |      |      |  |      | 8    | 5     | 3     | 2    | 1    |
| 14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)   |      |      |      |  |      | 10   | 7     | 5     | 3    | 2    |
| 15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)  |      |      |      |  |      | 5    | 4     | 3     | 2    | 1    |
| 16.Силовое упражнение (кол-во раз)   | 34   | 30   | 26   | 22   | 18   |      |       |       |      |      |
| 17.Бег на лыжах 5 км (мин.,  |      |      |      |  |      | 23.5 | 25.00 | 26.25 | 27.4 | 28.3 |
| Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка  |      |      |      | Упражнения и тесты разрабатываются каф. физического воспитания |      |      |       |       |      |      |

**7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля   | Минимальный балл |  | Максимальный балл |  |
|--|------------------|--|-------------------|--|
|  | балл             | примечание                                       | балл              | примечание                             |
| 1  | 2                | 3  | 4                 | 5                                      |
| Контрольный норматив – № 1: бег на 100м  | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №2: челночный бег   | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места  | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив №4: плавание  | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.  | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.                                | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.:  | 2                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 4                 | Отличный уровень физической подготовки |

|  |    |  |     |  |
|--|----|--|-----|--|
| приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю. |    |  |     |  |
| СРС  | 8  |  | 16  |  |
| Итого  | 24 |  | 48  |  |
| Посещаемость   | 0  |  | 16  |  |
| Зачёт  | 0  |  | 36  |  |
| Итого  | 24 |  | 100 |  |

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 – 3 балла,
- контрольный норматив №2 - 3 балла,
- контрольный норматив №3 - 3 балла,
- контрольный норматив №4 - 3 балла,
- контрольный норматив №5 - 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. - 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. – 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. – 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

### 8.2 Дополнительная учебная литература

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

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

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

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

3. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. - Текст: электронный.

5. Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

6. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст : электронный.

7. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст : электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

#### **9 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»

#### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

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

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

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных



упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

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

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

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

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

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

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

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие

физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

#### *Упражнения в течение учебного (рабочего) дня*

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения,

выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Прогулки перед сном. Проводятся они за час до отхода ко сну. Маршрут для проведения прогулок перед сном желательно выбрать наиболее благоприятный, в смысле экологического и санитарно-гигиенического его состояния, (в парке, сквере, вдоль берега реки, озера и т. п.). Во время прогулки дышать необходимо исключительно носом (выдох можно делать и через рот). Идти следует обычным шагом, свободно без напряжения. При этом туловище должно находиться в вертикальном положении, плечи расслаблены, руки в движении держатся свободно, сами движения ритмичны, нога ставится на полную ступню, походка легкая, расслабленная, дыхание ритмичное: 3-4 шага - вдох, следующие 3-4 шага - выдох. Естественный ритм способствует легким движениям и экономит расход мышечной энергии. Равномерный темп ходьбы обеспечивает хорошее самочувствие занимающегося, одинаковую нагрузку на нервно-мышечный аппарат и на внутренние органы. Важно помнить, что минимальная продолжительность ходьбы, которая обеспечивает оздоровительный эффект, составляет около 30 минут. Следует также помнить, что медленная ходьба («топтанье» на месте) почти бесполезна, так как никакой (или почти никакой) нагрузки организм при этом не получает (за исключением медленной ходьбы в лесу, поле и т. п., когда собираются грибы, ягоды и т. д., т. е., когда человек дополнительно наклоняется, приседает, сгибается, - все это вызывает необходимые физиологические сдвиги в организме).

#### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

#### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- защитные шлемы для рукопашного боя.

**13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины**

| <b>Номер<br/>изменения</b> | <b>Номера страниц</b>   |                         |                             |              | <b>Всего<br/>страниц</b> | <b>Дата</b> | <b>Основание<br/>для<br/>изменения и<br/>подпись лица,<br/>проводившего<br/>изменения</b> |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------------|-------------|---|
|                            | <b>изме-<br/>нённых</b> | <b>заме-<br/>щённых</b> | <b>аннули-<br/>рованных</b> | <b>новых</b> |                          |             |   |
|                            |                         |                         |                             |              |                          |             |   |