

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минакова Ирина Вячеславна  
Должность: декан ФГУиМО  
Дата подписания: 01.02.2022 12:08:39  
Уникальный программный ключ:  
0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
государственного управления и  
международных отношений

*(наименование ф-та полностью)*

И.В. Минакова

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 06 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Прикладная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья,  
*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

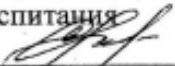
форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск-2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30.05.2016 г.

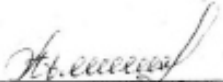
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

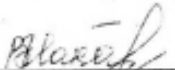
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания  
к.п.н. \_\_\_\_\_  Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры \_\_\_\_\_  В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Товароведения, технологии и экспертизы товаров протокол № 1 «31» 08 2016г.


Заведующего кафедрой  
Товароведения, технологии и  
экспертизы товаров \_\_\_\_\_  Э.А. Пьяникова

Директор  
научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2016 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2016 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «29» 03 2019г. на заседании кафедры физического воспитания от «28» 08 2019 г, протокол № 12

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от «31» 08 2020 г, протокол № 13

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 08 2021 г, протокол № 1

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



С.В. Токарева

## **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;
  - формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
  - обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- спортивной деятельности для достижения жизненных 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 к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

## 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)	164,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
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 препятствий.</p>

		Контрольный бег в условиях соревнований.
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</p>

		(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

№пп	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
<b>2 семестр</b>							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1 -9, МУ 1,2,3	тесты – 1 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9

2.	Преодоление препятствий	0	0	2-3	У 1-9, МУ 1, 2	тесты – 1-2 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	4-7	У 1-9, МУ 1, 2, 3	тесты – 2-4 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4.	Плавание	0	0	8	У 1 – 9, МУ 1, 2, 3	тесты – 5 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9-12	У 1- 9, МУ 1, 2, 3	тесты – 5-6 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	13- 15	У 1 – 9, МУ 1, 2, 3	тесты – 7-8 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	16- 18	У 1-9, МУ 1, 2, 3	тесты – 8-9 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
8.	Легкая атлетика	0	0	19- 22	У 1-9, МУ 1, 2, 3	тесты- 10-11 нед., 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	23- 26	У 1-9, МУ 1, 2, 3	тесты- 12-13 нед, 2 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	27- 36	У 1-9, МУ 1, 2	тест – 14-18 нед., 2 сем. Зачет.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1	У1-9 МУ 1, 2, 3	тесты – 1-3 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У 1-9 МУ 1, 2, 3	тесты- 4 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	3	У 1-9 МУ 1, 2, 3	тесты- 5 – 7 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4.	Плавание	0	0	4	У 1-9 МУ 1, 2, 3	тесты- 8 нед.,3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	5	У 1-9 МУ 1, 2. 3	тесты – 9 – 10 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	6	У 1-9 МУ 1, 2. 3	тесты – 11-12 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	2	У 1-9 МУ 1, 2. 3	тесты – 11-12 нед., 3 сем.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
8.	Лыжная подготовка	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	тесты – 14 нед.,3 сем.	ОК-7, ОК-8,



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

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

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1	Лыжная подготовка	1
2-3	Преодоление препятствий	2
4-7	Спортивные и подвижные игры	4
8	Плавание	1
9-12	Атлетическая подготовка	4
13-15	Гимнастика	3
16-18	Элементы единоборств	3
19-22	Легкая атлетика	4
23-26	Комплексные занятия	4
27-36	Темы по выбору обучающихся	5
	Итого	36
3 семестр		
37-39	Легкая атлетика	6
40-41	Преодоление препятствий	4
42-44	Спортивные и подвижные игры	6
45	Плавание	2
46-47	Атлетическая подготовка	4
48-50	Гимнастика	6
51	Элементы единоборств	2
52	Плавание	2
53	Комплексные занятия	2
54	Темы по выбору обучающихся	2
	Итого	36
4 семестр		
55	Лыжная подготовка	4
56	Преодоление препятствий	4
57	Спортивные и подвижные игры	4
58	Плавание	4
59	Атлетическая подготовка	4
60	Гимнастика	4
61	Элементы единоборства	4
62	Легкая атлетика	4
63	Комплексные занятия	2
63	Темы по выбору обучающихся	2
	Итого	36
5 семестр		
64	Легкая атлетика.	4
65	Преодоление препятствий	4
66	Спортивные и подвижные игры	4
67	Плавание	4
68	Атлетическая подготовка	4
69	Гимнастика	4

70	Элементы единоборств	4
71	Лыжная подготовка	4
72	Комплексные занятия	2
72	Темы по выбору обучающихся	2
	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	8
2.	Преодоление препятствий	2 семестр	2
3.	Спортивные игры	2 семестр	1,9
4.	Лыжная подготовка	2 семестр	2
5.	Атлетическая подготовка	2 семестр	8
6.	Гимнастика	2 семестр	8
7.	Элементы единоборств	2 семестр	2
8.	Плавание	2 семестр	4
Итого			35,9
1.	Лёгкая атлетика	3 семестр	8
2.	Преодоление препятствий	3 семестр	2
3.	Спортивные игры	3 семестр	1,9
4.	Лыжная подготовка	3 семестр	2
5.	Атлетическая подготовка	3 семестр	8
6.	Гимнастика	3 семестр	8
7.	Элементы единоборств	3 семестр	2
8.	Плавание	3 семестр	4
Итого			35,9
1.	Лёгкая атлетика	4 семестр	4
2.	Преодоление препятствий	4 семестр	8
3.	Спортивные игры	4 семестр	2
4.	Лыжная подготовка	4 семестр	1,9
5.	Атлетическая подготовка	4 семестр	2
6.	Гимнастика	4 семестр	8
7.	Плавание	4 семестр	8
8.	Элементы единоборств	4 семестр	2

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

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. В рамках дисциплины не предусмотрены интерактивные образовательные технологии.

**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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	

	культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	
--	---	--

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

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать:</p> <p>основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь:</p> <p>под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной</p>	<p>Знать:</p> <p>уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь:</p> <p>самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать</p>	<p>Знать:</p> <p>углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>

		<p>деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---	--



**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 образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса 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	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Лёгкая атлетика	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
2.	Преодоление препятствий	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
3.	Спортивные и подвижные игры	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
4.	Лыжная подготовка	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД
5.	Атлетическая подготовка	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-8	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД
7.	Элементы единоборств	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
8.	Плавание	ОК-7	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№4	Согласно табл. 7.2 РПД
9.	Комплекс-	ОК-7	Практические	Тесты по	№ 1-14	Согласно

	ные занятия		(учебно-тренировочные) занятия	ОФП (или выполнение контрольных нормативов)		табл. 7.2 РПД
--	-------------	--	--------------------------------	---	--	---------------

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методических материалах (комплексе) дисциплины.

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Типовые задания для текущего контроля проводятся в форме зачета-тестирования (контрольные тесты или нормативы представлены дифференцированно для юношей и девушек в приложении А, табл. 1.).

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.

#### **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 02.016-2018 «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* 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) ю.	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.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачёт)	36		36	
Итого	50		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме 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 промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

**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) или 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				

## 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.ru/> - спортивный портал

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

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

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

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

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 изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	замещённых	аннулированных	новых			