

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 18.09.2024 10:04:39

Уникальный программный ключ:

d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(наименование курса)

Практическая физическая культура для специальной группы

направление подготовки (специальность) \_\_\_\_\_ 40.05.01

(шифр согласно ФГОС)

**Правовое обеспечение национальной безопасности**

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. Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений
2. Общая физическая подготовка
3. Профилактическая и оздоровительная гимнастика
4. Легкая атлетика
5. Лыжная подготовка
6. Подвижные и спортивные игры
7. Плавание
8. Прикладная аэробика

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия.</p> <p>Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.</p> <p>Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p>

		Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.
2	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>-желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>-нарушений зрения;</li> <li>-сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>-органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по</p>

		<p>профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.</p> <p>Методические особенности обучения бегу</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках</p>
6	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и</p>

		специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	<p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета юридического

*(наименование ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«    »                      2020 г.

Практическая физическая культура для специальной группы

*(наименование дисциплины)*

направление подготовки (специальность)

40.05.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Правовое обеспечение национальной безопасности

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Государственно-правовая

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токар \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:  
доцент \_\_\_\_\_ Калубаев \_\_\_\_\_ Калубаев В.Н.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры теории и истории государства и права « 6 » 09 20 21 . протокол № 11.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

№.о. Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Петрищева \_\_\_\_\_ Петрищева Н.С.

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

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2021 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токар \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2021 г., протокол № 11.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токар \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания «     »     2021 г., протокол №    .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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 личности 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 основной профессиональной 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 образовательной программы** Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы» является одной из элективных дисциплин

по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объём программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

**3 Объём 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 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,6
Контроль/экс. (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	Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультурминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия.</p> <p>Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.</p> <p>Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>-желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>-нарушений зрения;</li> <li>-сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>-органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных</p>

		заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4	Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу
5	Лыжная подготовка	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

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.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-4	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	5-9	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	10-14	У-1,3,4 МУ-1, 2	С6 Ин 6	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	15-19	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	20-24	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	25-30	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8 ОК-9
7.	Плавание	0	0	31-33	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 15	ОК-7 ОК-8 ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	34-36	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-2	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	3-4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-7 ОК-8 ОК-9

3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-6	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	7-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	10-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	12-14	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8 ОК-9
7.	Плавание	0	0	15-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	ОК-7 ОК-8 ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 3	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ-1,2	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8 ОК-9
7.	Плавание	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 13	ОК-7 ОК-8 ОК-9

8.	Прикладная аэробика	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ- 1,2	С6 Ин 6	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8 ОК-9
7.	Плавание	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	ОК-7 ОК-8 ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ- 1,2	С3 Ин 3	ОК-7 ОК-8 ОК-9

4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5-6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8 ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8 ОК-9
7.	Плавание	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 9	ОК-7 ОК-8 ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	10	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8 ОК-9

С - собеседование, Р - реферат, Ин - индивидуальный норматив

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
	3 семестр	
37 -38	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
39 -40	Общая физическая подготовка.	4
41 -42	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4
43 -45	Легкая атлетика	6
46 -47	Лыжная подготовка	4
48 -50	Подвижные и спортивные игры	6
51- 52	Плавание	4
53 -54	Прикладная аэробика	4
	Итого	36
	4 семестр	
55	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
56	Общая физическая подготовка.	2
57	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
58	Легкая атлетика	2
59	Лыжная подготовка	2
60	Подвижные и спортивные игры	2
61	Плавание	2
62 -63	Прикладная аэробика	2

	Итого	18
	5 семестр	
64	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
65	Общая физическая подготовка.	4
66	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
67	Легкая атлетика	2
68	Лыжная подготовка	2
69	Подвижные и спортивные игры	2
70	Плавание	2
71 -72	Прикладная аэробика	2
	Итого	20
	6 семестр	
73	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2
74	Общая физическая подготовка.	2
75	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
76	Легкая атлетика	4
77- 78	Лыжная подготовка	2
79	Подвижные и спортивные игры	2
80 -81	Плавание	2
82	Прикладная аэробика	2
	Итого	18
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	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	3 семестр	4
2	Общая физическая подготовка.	3 семестр	4
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	3 семестр	4
4	Легкая атлетика	3 семестр	6
5	Лыжная подготовка	3 семестр	4
6	Подвижные и спортивные игры	3 семестр	6
7	Плавание	3 семестр	4
8	Прикладная аэробика	3 семестр	3,9
Итого			35,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4 семестр	6
2	Общая физическая подготовка.	4 семестр	6

3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4 семестр	6
4	Легкая атлетика	4 семестр	6
5	Лыжная подготовка	4 семестр	7,9
6	Подвижные и спортивные игры	4 семестр	8
7	Плавание	4 семестр	8
8	Прикладная аэробика	4 семестр	8
Итого			53,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	5 семестр	6
2	Общая физическая подготовка.	5 семестр	6
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	5 семестр	6
4	Легкая атлетика	5 семестр	6
5	Лыжная подготовка	5 семестр	6
6	Подвижные и спортивные игры	5 семестр	6
7	Плавание	5 семестр	7,9
8	Прикладная аэробика	5 семестр	8
Итого			51,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	6 семестр	2
2	Общая физическая подготовка.	6 семестр	2
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6 семестр	2
4	Легкая атлетика	6 семестр	3,9
5	Лыжная подготовка	6 семестр	4
6	Подвижные и спортивные игры	6 семестр	2
7	Плавание	6 семестр	4
8	Прикладная аэробика	6 семестр	2
Итого			21,9
Итого			163,6

### 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.

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

*библиотекой университета:*

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

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в интернет.

*кафедрой:*

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического справочного материала;

- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;
  - путём разработки:
    - методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;
  - тем рефератов;
  - нормативных требований к зачётам.
- 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 – качества, 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
<p>ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию</p> <p>ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-9 способность использовать приёмы первой помощи, методы и средства защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Прикладная физическая культура.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Новые физкультурно-спортивные виды.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Практическая физическая культура для специальной группы.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p>	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.</p>	

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

Код компетенции/этап (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
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 обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные приёмы и средства самоорганизации и самообразования.</p> <p>Уметь: пользоваться приёмами и средствами самоорганизации и 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>Знать: уверенно способы, средства и методы самоорганизации и самообразования.</p> <p>Уметь: осознанно использовать полученные знания о приёмах, методах 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>Знать: глубоко и уверенно методы, средства и способы самоорганизации и самообразования, позволяющие совершенствовать и продвигать профессиональный 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</p>

				и совершенствоваться в профессиональной сфере.
ОК-8/ начальный, основной, завершающих	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать:</p> <p>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; основы здорового образа жизни; основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь:</p> <p>самостоятельно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для</p>	<p>Знать:</p> <p>уверенно и чётко 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; основы здорового образа жизни; основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь: активно и самостоятельно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности</p>	<p>Знать:</p> <p>углублённый спектр средств и методов для эффективных занятий физической культурой; 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; основы здорового образа жизни; основные методы и средства занятий физической культурой.</p> <p>Уметь: осознанно и регулярно поддерживать</p>

		<p>эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; 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; навыками активно использовать в творческой деятельности по формированию здорового образа жизни полученные знания, умения и навыки; основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,</p>	<p>для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; 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; навыками активно использовать в творческой деятельности по формированию здорового образа жизни полученные знания и умения; основами методики самостоятельных</p>	<p>средствами физической культуры и спорта</p> <p>необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и укреплению здоровья; 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 осознанного и регулярного использования практических знаний по физической</p>
--	--	--	--	---

		способствующими здоровому образу жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	занятий физическими упражнениями, способствующими самоорганизации и самообразованию; основами здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	культуре для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; по формированию здорового образа жизни; методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими самоорганизации и самообразованию.
ОК-9/ 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</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; основные приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь:</p> <p>под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и</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, основы здорового образа жизни, приёмы и методы первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь:</p> <p>самостоятельно поддерживать свою</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, приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Уметь: динамично</p>

	<p><i>знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>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>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 первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих 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 работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыками использования</p>
--	--	---	---	---

				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 контрольных компетенций (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС.	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб.7.2
2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб.7.2
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб.7.2
4	Легкая атлетика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
5	Лыжная подготовка	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Подвижные и спортивные игры	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-7	Согласно таб.7.2
7	Плавание	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
8	Прикладная аэробика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-6	Согласно таб.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до

- поверхности опоры (гибкость));
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
  - отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
  - жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши);
  - плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности);
  - составление комплекса упражнений утренней гимнастики;
  - проведение комплекса упражнений утренней гимнастики;
  - составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся;
    - составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

#### Полный перечень контрольных нормативов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
<b>Контрольно-зачетные нормативы и требования</b>			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу

семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;

выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.

Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня.

Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

#### 11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основами физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробике. Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

#### 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

Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	2	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив: челночный бег	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив: прыжки в длину с места	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив: приседание на одной ноге	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

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

### 8.1 Основная учебная литература

1 .Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 24.02.2021). – 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: 24.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

3 .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.

### 8.2 Дополнительная учебная литература

4.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5.Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 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.Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.

3.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.

4. 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.

5. 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.

6.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.

7.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Практическая физическая культура для специальной группы»: методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. В. Н. Верютин. - Электрон. текстовые дан. (1201 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 74 с. - Текст : электронный.

### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

## **9 Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» необходимой для освоения дисциплины**

1. <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал
2. <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств
4. <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный

поиски ведение научно-исследовательской работы по предмету «Физическая культура».

**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 проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажерный зал;  
зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион;  
бассейн футбольное поле;

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- столы теннисные;
- гири;
- стойки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- гантели;
- обручи;
- скакалки,
- фитбол-мячи,
- мячи медицинские;
- набор для настольного тенниса;
- эспандеры;
- степ платформы;
- секундомер;
- листы татами;
- маты гимнастические;
- стенка-гимнастическая;
- скамейки гимнастические
- перекладина гимнастическая.

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

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