

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минакова Ирина Вячеславна  
Должность: декан ФГУиМО  
Дата подписания: 15.07.2015  
Уникальный программный ключ:  
0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dca0f25a5ee300c70119bc543eaf1fde165a

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды»**

### **Цель преподавания дисциплины**

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

### **Задачи изучения дисциплины**

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

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины**

УК-7.1 - выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2 - планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3 - соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## **Разделы дисциплины**

Шейпинг. Создание положительного психофизиологического эффекта. Общие характеристики влияния занятий шейпингом на организм женщин. Атлетическая гимнастика. Особенности тренировочного процесса при занятиях атлетической гимнастикой Каратэ. Применение элементов других боевых искусств в каратэ Пилатес. Гимнастика пилатеса как средство реабилитации людей с различными группами заболеваний. Аэробика. Элементы аэробики, применяемые в работе со студентами спецмедотделения.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

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

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

« 19 » 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения

(шифр и наименование направленности подготовки (специальности))

направленность (профиль) Бизнес-аналитика и деловое администрирование в

международных отношениях

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения \_\_\_\_\_ очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения и на основании учебного плана ОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

Токарева С.В.

к.п.н доцент

Согласовано: на заседании кафедры международных отношений и государственного управления « 19 » 06 2019, протокол № 25 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Пархомчук М.А.

Директор научной библиотеки

Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 2020 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2021 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.06.2022, протокол № 11

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «24» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол №11.

Зав. кафедры ФВ

  
(подпись)

С.В. Токарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «08» 07 2024 г, протокол №12.

Зав. кафедры ФВ

  
(подпись)

С.В. Токарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «31» 03 2025 г. на заседании кафедры физического воспитания от «16» 06 2025 г, протокол №11.

Зав. кафедры ФВ

  
(подпись)

С.В. Токарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## 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

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные

			<p>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p><b>УК-7.2</b></p> <p>Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>УК-7.3</b></p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа</p>

		деятельности	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--------------	--

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» 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 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
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
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	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики.. Составление комплексов упражнений и их

		применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
--	--	--

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее 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
<b>2 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
<b>3 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес	5		12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7

5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
<i>4 семестр</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-3	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			4-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
<i>5 семестр</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
<i>6 семестр</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-2	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7

2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			3-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			5-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			7-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			9-10	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	УК-7

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
	2 семестр	
1-4	Шейпинг	8
5-7	Атлетическая гимнастика	6
8-11	Карате	8
12-14	Пилатес	6
15-18	Аэробика	8
	Итого	36
	3 семестр	
19-22	Шейпинг	8
23-25	Атлетическая гимнастика	6
26-29	Карате	8
30-32	Пилатес	6
33-36	Аэробика	8
	Итого	36
	4 семестр	
37-39	Шейпинг	6
40-43	Атлетическая гимнастика	8
44-47	Карате	8
48-50	Пилатес	6
51-54	Аэробика	8
	Итого	36
	5 семестр	
55-58	Шейпинг	8
59-61	Атлетическая гимнастика	6
62-65	Карате	8
66-68	Пилатес	6
69-72	Аэробика	8
	Итого	36

		6 семестр
73-74	Шейпинг	4
75-76	Атлетическая гимнастика	4
77-78	Карате	4
79-80	Пилатес	4
81-82	Аэробика	4
	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.	Шейпинг	2 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	2 семестр	7
3.	Карате	2 семестр	7
4.	Пилатес	2 семестр	7
5.	Аэробика	2 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	3 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	7
3.	Карате	3 семестр	7
4.	Пилатес	3 семестр	7
5.	Аэробика	3 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	4 семестр	8
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	8,9
3.	Карате	4 семестр	8,5
4.	Пилатес	4 семестр	8
5.	Аэробика	4 семестр	8,5
Итого			41,9
1.	Шейпинг	5 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	7
3.	Карате	5 семестр	7
4.	Пилатес	5 семестр	7
5.	Аэробика	5 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	6 семестр	2,5
2.	Атлетическая гимнастика	6 семестр	2,5
3.	Карате	6 семестр	3
4.	Пилатес	6 семестр	3
5.	Аэробика	6 семестр	2,9
Итого			13,9
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.

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 и 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

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 предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1.	Шейпинг	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	14,3
2.	Атлетическая гимнастика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	14,3

3.	Карате	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14,3
4.	Пилатес	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	14,3
5.	Аэробика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	14,3
Итого			71,5

**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
УК-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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура 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: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической 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 (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основные методы и средства формирования и развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Уметь: пользоваться знаниями о формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Уметь: сознательно и регулярно пользоваться средствами и методами физической культуры и	Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и совершенствования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Уметь: продуктивно, регулярно и осознанно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть (или иметь опыт деятельности): основными навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами и средствами выстраивания продуктивного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами и технологиями, способствующими развитию и совершенствованию должного уровня физической подготовленности для 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 основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
<b>4 семестр</b>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	УК-7	Практическое занятие	Тестиرو вание	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	УК-7	Практическое занятие	Тестиро вание	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

количество ударов рукой за 15 сек;  
удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см;  
упор лёжа (удерживание сек);  
ходьба на степях 5 мин;  
подъём туловища из положения лёжа на спине (кол. раз);  
жим штанги лёжа (90% от собственного веса);  
планка (удерживание сек).

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,	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. 32,	24.5 34.0	25.0 36.0	25.5 38.0	26.0 40.0	16,0 24.5	16,3 25.0	16,6 25.5	16,9 26.0	17.2 26.5
3.Прыжки в длину с места (см)	19	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.	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.	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.	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., сек)						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3

### Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Идо (Базовая техника в движении): В zenкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см <b>Ш. Кумитэ (Бои)</b>	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

### Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	6
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	8
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	2
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	1

### Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	1

4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

#### Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390%	100%	110%			390%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

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

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Контрольный норматив – № 1: бег на 100м	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4:	2	Удовлетворительный уровень физической	4	Отличный уровень физической подготовки

плавание		подготовки		
Контрольный норматив -№5 д. и №10 ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз) 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
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачёт	0		36	
Итого	24		100	

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

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

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

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

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

### **8.1 Основная учебная литература**

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

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

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

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

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

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

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

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

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

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

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
2. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с.
3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

### 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

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

- <http://www.biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
- <https://biblio-online.ru> - ЭБС Юрайт.
- <https://lib.swsu.ru> - Электронная библиотека ЮЗГУ.

### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды». В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу, отработку студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

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.

#### **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;

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.
-

