

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горинович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 21.06.2021 11:28:59

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c788d1a086bb8864a312b2a7

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма

Кафедра туризма и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой туризма и ФК



А.Г. Абазян

«26» августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.04.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направления 43.03.02 Туризм (Технология и организация  
подготовки туроператорских и турагентских услуг)  
(профиль):

Форма обучения – очная, заочная

Год набора - 2019

**Краснодар  
2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Туризм (квалификация «Бакалавр»), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.07.2017 года, приказ № 516 и основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Профессор кафедры педагогики, психологии и философии, В.П. Гриценко  
КГИК

Доктор педагогических наук, профессор КубГУ

Н.А. Рыбачук

**Составитель:**

Шутько А.П. – старший преподаватель кафедры туризма и ФК.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры туризма и физической культуры «26» августа 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «27» августа 2020 г., протокол № 9.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
4. Структура и содержание дисциплины .....	5
4.1. Структура дисциплины .....	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы .....	5
5. Образовательные технологии.....	18
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	19
6.1. Контроль освоения дисциплины.....	19
6.2. Оценочные средства.....	19
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля) .....	33
7.1. Основная литература .....	33
7.2. Дополнительная литература .....	33
7.3. Периодические издания .....	34
7.4. Интернет-ресурсы.....	34
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.....	35
7.6. Программное обеспечение .....	36
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	36
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)...	38

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Задачи** дисциплины:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- общая физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации занятий по общей физической подготовке;
- обучение основным способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)». Осваивается на 1-3 курсах (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретико-методические и организационные основы физической культуры и спорта.</li> <li>• средства, методы и методические приемы организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять подбор необходимых средств ОФП, прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опытом применения практических умений и навыков различных видов спорта и систем физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и</li> </ul>

	занятий ОФП с различной функциональной направленностью. • основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях ОФП.	воздействиям внешней среды. • планировать содержание самостоятельных тренировочных занятий ОФП с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	совершенствования психофизических способностей и качеств. • опытом творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	---	--

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

**По очной форме обучения** общий объем дисциплины составляет - 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия всего	328/0						
В том числе:							
Лекции	—						
Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия	96	16	16	16	16	16	16
Самостоятельная работа (всего)	232	38	38	38	38	38	42
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость (кол-во час)	328	54	54	54	54	54	58

**По заочной форме обучения** общий объем дисциплины составляет - 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия всего							
В том числе:							
Лекции	—						
Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия	18	2	4	2	4	2	4
Самостоятельная работа (всего)	310	52	50	52	50	52	54
Контроль Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость (количество часов)	328	54	54	54	54	54	58

### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

**Очное обучение**

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
1 курс 1 семестр					

1.	<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b> Ознакомление с содержанием курса, с требованиями к зачету. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Техника спортивной ходьбы.		2		
2.	ОРУ с предметами. Техника спортивной ходьбы. Воспитание выносливости.		2		
3.	ОРУ в парах. Техника прыжка в длину с места. Воспитание скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП. <b>Прием нормативов по спортивной ходьбе.</b>		2		
4.	ОРУ у опоры. Прыжки в длину с места. <b>Прием нормативов по прыжкам в длину с места.</b> Воспитание скоростно-силовых качеств, гибкости.		2		
5.	ОРУ в кругу. Техника челночного бега. Воспитание координационных способностей, быстроты.		2		
6.	ОРУ в движении. Техника высокого старта и стартового разгона в челночном беге. ОФП. Воспитание координации и скоростных способностей.		2		
7.	ОРУ. <b>Прием нормативов по челночному бегу.</b> Развитие координации и скоростных способностей. ОФП.		2		
8.	ОРУ. <b>ОФП. Прием нормативов.</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Легкая атлетика: Техника спортивной ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе. Техника прыжка в длину с места. Техника челночного бега. Воспитание физических качеств». 2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, прыжка в длину с места, челночного бега. 3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 4.Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы. 5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. 6.Написание реферата (тематика рефератов для 1 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка			38	

	презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 1 курсе разделам дисциплины и др.				
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>38</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>					
	<b>Тема 2. Спортивные игры. Гимнастика.</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. ОРУ. Техника <b>волейбола</b> . История развития волейбола. Стартовые стойки волейболиста. Обучение двигательным действиям и их совершенствование. Перемещение волейболиста. Воспитание силовых и скоростных способностей.		2		
2.	ОРУ. Верхняя передача двумя руками. Передача одной рукой. Нижняя передача мяча. Воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса. Воспитание гибкости.		2		
3.	ОРУ. Передача мяча назад. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Воспитание координационных способностей.		2		
4.	ОРУ. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Воспитание гибкости. <b>Прием нормативов по волейболу:</b> передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз; передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз; нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.		2		
5.	ОРУ. Техника <b>баскетбола</b> . История развития. ОФП и СФП баскетболиста. Стойки баскетболиста. Ведение мяча правой (левой) рукой: - на месте (зрительным контролем и без), - в движении (по прямой, с изменением направления, по диагонали).		2		
6.	ОРУ. Передачи мяча: - двумя руками от груди в парах (с отскоком и без), - двумя руками сверху, - одной рукой от плеча, - одной рукой сверху (крюком). Ловля мяча двумя руками: - на месте, - в движении, - в прыжке. Ловля мяча одной рукой: с поддержкой, - без поддержки.		2		
7.	ОРУ. Броски в корзину: - одной рукой от плеча с места, - одной рукой от плеча в движении; - одной рукой в прыжке. Броски в корзину: - двумя руками сверху. Ведение мяча с броском в корзину одной рукой. Техника защиты: – перехват мяча. Воспитание выносливости. <b>Прием нормативов:</b> штрафные броски, кол-во попаданий из 5-ти попыток; ведение мяча правой рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок. Кол-во попаданий из 5-ти попыток.		2		
8.	ОРУ. Гимнастика. Прием нормативов по ОФП.		2		

	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Техника безопасности и правила соревнований по спортивным играм», «Гимнастика: строевые упражнения и команды». Воспитание физических качеств».         2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр: волейбола, баскетбола; элементы гимнастики, аэробики.         3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).         4.Планирование, подбор методов, организация и проведение экспериментального или эмпирического исследования, интерпретация данных, выводы по работе.         5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.         6.Написание реферата (тематика рефератов для 1 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 1 курсе разделам дисциплины и др.			38	
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>38</b>	
	<b>Итого за 1 курс- 108 час</b>		<b>32</b>	<b>76</b>	<b>зачет</b>
<b>2 курс 3 семестр</b>					
	<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>				
1.	Ознакомление с содержанием курса, с требованиями к зачету. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Воспитание выносливости.		2		
2.	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с переменной и равномерной скоростью. Воспитание выносливости. ОФП.		2		
3.	ОРУ. <b>Прием нормативов:</b> бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств, выносливости.		2		
4.	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления. Воспитание скоростно-силовых качеств, гибкости. ОФП.		2		
5.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега в целом. <b>Прием нормативов:</b> прыжок в длину с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств.		2		
6.	ОРУ. Техника метания мяча. Финальное усилие в метании мяча.		2		



	Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости.				
7.	ОРУ. Техника метания мяча с разбега. <b>Прием нормативов:</b> метание мяча с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств, гибкости. ОФП.		2		
8.	ОРУ. <b>Прием нормативов по ОФП.</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Легкая атлетика: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Правила соревнований. Воспитание физических качеств». 2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов легкой атлетики: бег на средние дистанции, прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега. 3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 4.Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы. 5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. 6.Написание реферата (тематика рефератов для 2 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др.			38	
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>38</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>					
	<b>Тема 2. Спортивные игры.</b> <b>Гимнастика.</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по спортивным играм. ОРУ. <b>Техника волейбола.</b> Стойки волейболиста. Перемещение волейболиста: - шагом, - бегом, - скачками. Воспитание силовых и скоростных способностей. Учебная игра.		2		
2	ОРУ. Передача мяча: - верхняя передача двумя руками, - передача одной рукой, - передача двумя руками снизу. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		2		
3	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками в опоре. Прием мяча снизу одной рукой в опоре. Прием мяча в падении. Прием мяча двумя руками сверху в падении. Воспитание скоростно-силовых способностей и гибкости.		2		

4	ОРУ. Нижняя подача: - прямая, - боковая. Верхняя прямая подача. Верхняя «планирующая» прямая подача. Учебная игра. Воспитание гибкости и силовых способностей. <b>Прием нормативов:</b> передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз; передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз; нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.		2		
5	ОРУ. Техника <b>баскетбола</b> . ОФП и СФП баскетболиста. Ведение мяча: - правой (левой) рукой на месте, - правой (левой) рукой в движении. Ведение мяча: - с броском в корзину, - с броском в корзину с противодействием защитника. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		2		
6	ОРУ. Передача мяча: - одной рукой от плеча, - одной рукой сверху «крюком». Передача мяча: - одной рукой снизу, - одной рукой за спиной. Передача мяча: - двумя руками с отскоком мяча от пола. Ловля мяча двумя руками: - на уровне груди и плеч, - выше головы, - ниже колена. Воспитание гибкости и координационных способностей.		2		
7	ОРУ. Броски в корзину: - одной рукой от плеча с места, - одной рукой от плеча в движении, - одной рукой в прыжке. Штрафные броски. Техника защиты: - вырывание мяча, - выбивание мяча. Техническая подготовка баскетболиста: - упражнения в ведении, - упражнение в бросках. Учебная игра. <b>Прием нормативов:</b> штрафные броски, кол-во попаданий из 5-ти попыток; ведение мяча правой рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок. Кол-во попаданий из 5-ти попыток.		2		
8	ОРУ. Гимнастика. <b>Прием нормативов ОФП.</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Техника безопасности и правила соревнований по спортивным играм», «Гимнастика: строевые упражнения и команды». Воспитание физических качеств». 2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр: волейбола, баскетбола; элементы гимнастики, аэробики. 3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 4.Планирование, подбор методов, организация и проведение экспериментального или			38	

	эмпирического исследования, интерпретация данных, выводы по работе. 5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. 6.Написание реферата (тематика рефератов для 2 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др.				
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>38</b>	
	<b>Итого за 2 курс- 108 час</b>		<b>32</b>	<b>76</b>	<b>зачет</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>					
	<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>				
1	Ознакомление с содержанием курса. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Воспитание быстроты, координация скорости.		2		
2	ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Воспитание скоростных способностей. ОФП.		2		
3	ОРУ. Низкий старт на повороте. <b>Прием нормативов:</b> бег на короткие дистанции. Воспитание быстроты.		2		
4	ОРУ. Техника эстафетного бега. Воспитание скоростных способностей, ловкости. ОФП.		2		
5	ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне. Воспитание быстроты, координационных способностей.		2		
6	ОРУ. Техника эстафетного бега в целом. <b>Прием нормативов:</b> эстафетный бег. Воспитание скоростных способностей, ловкости.		2		
7	ОРУ. Техника бега по пересеченной местности. Воспитание выносливости. ОФП.		2		
8	ОРУ. <b>Прием нормативов по ОФП.</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований». Воспитание физических качеств». 2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов легкой атлетики: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности. 3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 4.Теоретический анализ учебной и научной			38	

	литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы. 5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. 6.Написание реферата (тематика рефератов для 3 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 3 курсе разделам дисциплины и др.				
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>38</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>					
	<b>Тема 2. Спортивные игры. Гимнастика. ППФП.</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по спортивным играм. ОРУ. Техника <b>волейбола</b> . Стойки и перемещения волейболистов. Верхняя и нижняя подачи. Воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса, гибкости и координационных способностей.		2		
2	ОРУ. Прием мяча с подачей. Передача мяча двумя руками сверху: -вперед, -над собой, -назад. Передача мяча двумя руками сверху: -длинные, -короткие, -укороченные. Передача мяча двумя руками сверху: -высокие, -средние, -низкие. Передача мяча одной рукой. Учебная игра. Воспитание прыжковой выносливости, гибкости. <b>Прием нормативов:</b> передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз; передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз; нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз. Воспитание силовых и скоростных способностей.		2		
3	ОРУ. Техника <b>баскетбола</b> . Ведение мяча в движении: - по прямой, - по диагонали, - с изменением направления. Техническая подготовка баскетболиста:- упражнение в передвижениях, - упражнения в ловлях и передачах мяча. Техническая подготовка баскетболиста:- упражнения в перемещениях защитника, - упражнения во владении мячом. Учебная игра.		2		
4	ОРУ. Передача мяча: - снизу назад. Техника защиты: - накрывание мяча, - сочетание приемов. Учебная игра. Воспитание силовых способностей. <b>Прием нормативов:</b> штрафные броски, кол-во попаданий из 5-ти попыток; ведение мяча правой рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок. Кол-во попаданий из 5-ти попыток.		2		
5	ОРУ. <b>ППФП</b> . Воспитание силовых способностей: - прыжковые упражнения. Обучение		2		

	двигательным действиям и их совершенствование.				
6	ОРУ. Воспитание скоростных способностей: - беговые упражнения (старт из различных исходных положений, с изменением направления по сигналу), - бег на короткие дистанции, - беговые эстафеты, - бег на 30 м с высокого старта. Воспитание координационных способностей: - челночный бег, - эстафета, - гимнастические упражнения. <b>Гимнастика.</b> Воспитание гибкости: - упражнения на растягивание, - упражнения на увеличение подвижности в суставах.		2		
7	ОРУ. Воспитание выносливости: - скоростной, - прыжковой, - игровой.		2		
8	ОРУ. <b>Гимнастика. Прием нормативов по ОФП.</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Техника безопасности и правила соревнований по спортивным играм», ППФП, «Гимнастика: строевые упражнения и команды». Воспитание физических качеств». 2.Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр: волейбола, баскетбола; элементы гимнастики, аэробики. 3.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 4.Планирование, подбор методов, организация и проведение экспериментального или эмпирического исследования, интерпретация данных, выводы по работе. 5.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. 6.Написание реферата (тематика рефератов для 3 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 3 курсе разделам дисциплины и др.			42	
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>42</b>	
	<b>Итого за 3 курс- 112 час</b>		<b>32</b>	<b>80</b>	<b>зачет</b>
	<b>Итого – 328 час</b>		<b>96</b>	<b>232</b>	

### Заочное обучение

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
-------	-------------------	--------	----------------------	------------------------	----------

1 курс 1 семестр					
1.	<b>Тема 1.</b> «Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом».	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: - «Формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия»; - «Особенности занятий женщин»; - «Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий» - «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции». 2.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК). 3.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.			52	
1 курс 2 семестр					
2.	<b>Тема 2.</b> Методика составления и проведения комплекса ОРУ»	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: - «Классификация физических упражнений»; - «Методика составления комплексов ОРУ: на месте, с предметами, в парах»; - «Методика проведения комплексов ОРУ».			24	
3.	<b>Тема 3.</b> «ОФП и СФП в системе физического воспитания».	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: -«Содержание спортивной подготовки»; -«Физическая, техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая и теоретическая подготовки»; -«Физические качества. Средства и методы их развития»; - «Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств». 2. Составление комплекса специальных упражнений для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и др. 3.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой,			26	

	плаванием и др.				
2 курс 3 семестр					
4.	<b>Тема 4. «Физическое развитие. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения».</b>	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: - «Показатели физического развития»; - «Основные понятия конституциональной морфологии»; -«Осанка тела и ее анатомические основы». 2. Составление комплекса специальных упражнений для коррекции нарушений осанки. 3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.			52	
2 курс 4 семестр					
5.	<b>Тема 5. «Основы методики массажа и самомассажа». «Методика корригирующей гимнастики для глаз».</b>	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: - «Техника самомассажа отдельных частей тела»; - «Гимнастика для глаз»; - «Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления». 2.Выполнение самомассажа отдельных частей тела. 3.Составление комплекса специальных упражнений для коррекции зрения при различных заболеваниях глаз. 4.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.			26	
6.	<b>Тема 6. «Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием организма занимающегося физической культурой».</b>	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: -«Оценка физического развития, оценка состояния нервной, сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, выделения и эндокринной систем»; - «Антропометрический профиль занимающегося»;			24	

	- «Дневник самоконтроля»; - «Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре». 2. Оценить физическое развитие по описательным признакам и антропометрическим показателям. Раскрыть тип телосложения и оценку осанки. 3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др..				
3 курс 5 семестр					
7.	<b>Тема 7.</b> «Спорт и характеристика видов спорта».	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: - «Зарождение физической культуры и спорта»; - «Национальные виды спорта»; - «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»; - «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)»; - «Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом»; - «Средства и методы мышечной релаксации в спорте»; - «Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки». 2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др..			52	
3 курс 6 семестр					
8.	<b>Тема 8.</b> «Основы обучения двигательным действиям»	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> - Основные положения теории обучения; - Принципы обучения; - Средства и методы обучения; - Двигательные умения и навыки.			26	
9.	<b>Тема 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2		
	<b>Самостоятельная работа.</b> - Историческая справка и современное представление о ППФП;			28	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение понятия ППФП, ее цели и задачи;</li> <li>- Организация, формы и средства ППФП в вузе;</li> <li>- Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов;</li> <li>- Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности;</li> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> </ul>					
Итого		0	18	310	

### **Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы**

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

### **Содержание учебного материала для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):**

Порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья базируется на принципах здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Допускается обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья.

Учебные занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся с учетом состояния особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося.

Образование инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или индивидуально; в помещениях и на открытом воздухе.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы, и в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, готовят письменную работу для прохождения промежуточной аттестации по темам, предложенным кафедрой ФК и БЖ.

Форму письменной работы (реферат, задание исследовательского типа, кейс задание и прочее), а также порядок представления на кафедру определяет кафедра ФК и БЖ в рабочей программе.

Тема работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

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.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15-20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

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 участие в конференциях различного уровня.

## **5. Образовательные технологии**

В учебном процессе используются следующие методы и технологии:

- здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности
- технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

### **6.1 Контроль освоения дисциплины**

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры».

Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

- *Текущий контроль* успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах: - *выполнение контрольно-зачетных упражнений*
- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.
- *Промежуточный контроль* в форме зачета (2, 4, 6 семестр)

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

### **6.2. Оценочные средства**

Данный раздел содержит типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Описание каждого оценочного средства содержит методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов в начале и в конце каждого учебного года обучения

проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### **6.2.1. Примерные контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)**

#### **1 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	10,0	9,5	9,0
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	16.30,0	16.00,0	15.30,0
3.	Наклон вперед (см.)	0	4	8
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	200	210
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	100	110	120
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	22	24
8.	Челночный бег (сек.)	7,8	7,6	7,4
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	8	9	10

#### **2 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	9,3	8,8
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	16.00,0	15.30,0	15.00,0
3.	Наклон вперед (см.)	2	6	10
4.	Прыжки в длину с места (см.)	195	205	215
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	110	120	130
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	10	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	24	26
8.	Челночный бег (сек.)	7,7	7,5	7,3
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	9	10	11

#### **3 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,6	9,1	8,6
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	15.30,0	15.00,0	14.30,0
3.	Наклон вперед (см.)	4	8	14
4.	Прыжки в длину с места (см.)	200	210	220
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	120	130	140
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	14
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	24	26	28
8.	Челночный бег (сек.)	7,6	7,4	7,2
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	10	11	12

### **Примерные контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов основной группы (женщины)**

#### **1 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	11,0	10,5	10,0

2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	<b>13.00,0</b>	<b>12.30,0</b>	<b>12.00,0</b>
3.	Наклон вперед (см.)	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
4.	Прыжки в длину с места (см.)	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>120</b>
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>22</b>
8.	Челночный бег (сек.)	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>8,2</b>
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>

### 2 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	<b>10,8</b>	<b>10,3</b>	<b>9,8</b>
2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	<b>12.30,0</b>	<b>12.00,0</b>	<b>11.30,0</b>
3.	Наклон вперед (см.)	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
4.	Прыжки в длину с места (см.)	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>25</b>
8.	Челночный бег (сек.)	<b>8,7</b>	<b>8,4</b>	<b>8,1</b>
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>33</b>

### 3 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	<b>10,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>
2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	<b>12.00,0</b>	<b>11.30,0</b>	<b>11.00,0</b>
3.	Наклон вперед (см.)	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
4.	Прыжки в длину с места (см.)	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>140</b>
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>28</b>
8.	Челночный бег (сек.)	<b>8,6</b>	<b>8,3</b>	<b>8,0</b>
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

## Нормативные требования для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта основной группы

### Легкая атлетика

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
бег 100 метров (сек.)	<b>14,3</b>	<b>14,8</b>	<b>15,3</b>	<b>17,3</b>	<b>17,8</b>	<b>18,8</b>
бег 1000/500 метров (мин.)	<b>3.30,0</b>	<b>3.45,0</b>	<b>4.00,0</b>	<b>2.10,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.40,0</b>
Спортивная ходьба (1 км.)	<b>Оценка техники</b>			<b>Оценка техники</b>		
Прыжок в длину с разбега (см.)	<b>420</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>320</b>	<b>300</b>	<b>280</b>
Метание спорт. снаряда с разбега (м.)	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>18</b>
Эстафетный бег	<b>Оценка техники</b>			<b>Оценка техники</b>		

### Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Верхняя (нижняя) подача (кол-во попаданий в поле из 5-ти попыток)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Передача мяча двумя руками снизу у стенки (кол-во раз)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>

### Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча правой (левой) рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок (кол-во попаданий в кольцо из 3-х попыток)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Ведение мяча правой (левой) рукой (2 x 20 м., сек.)	<b>11,6</b>	<b>12,0</b>	<b>12,4</b>	<b>12,7</b>	<b>13,1</b>	<b>13,5</b>
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 5 попыток)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

**Примерные контрольные тесты  
для оценки общей физической подготовленности студентов подготовительной  
группы  
(мужчины)  
1 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	<b>10,2</b>	<b>9,7</b>	<b>9,2</b>
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	<b>16.45,0</b>	<b>16.15,0</b>	<b>15.45,0</b>
3.	Наклон вперед (см.)	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.	Прыжки в длину с места (см.)	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
8.	Челночный бег (сек.)	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>7,6</b>
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

### 2 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	<b>9,0</b>
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	<b>16.15,0</b>	<b>15.45,0</b>	<b>15.15,0</b>
3.	Наклон вперед (см.)	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
4.	Прыжки в длину с места (см.)	<b>185</b>	<b>195</b>	<b>205</b>
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>120</b>
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
8.	Челночный бег (сек.)	<b>7,8</b>	<b>7,6</b>	<b>7,5</b>
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

### 3 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	<b>9,8</b>	<b>9,3</b>	<b>8,8</b>
2.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	<b>15.45,0</b>	<b>15.15,0</b>	<b>14.45,0</b>

3.	Наклон вперед (см.)	4	8	14
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	200	210
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	110	120	130
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	11	13
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	24	26
8.	Челночный бег (сек.)	7,7	7,5	7,4
9.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	9	10	11

**Примерные контрольные тесты  
для оценки физической подготовленности студентов подготовительной  
группы  
(женщины)  
1 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	11,2	10,7	10,2
2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	13.15,0	12.45,0	12.15,0
3.	Наклон вперед (см.)	4	8	12
4.	Прыжки в длину с места (см.)	130	140	150
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	90	100	110
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	7	9	11
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	15	18	21
8.	Челночный бег (сек.)	8,8	8,6	8,4
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	23	26	29

**2 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	11,0	10,5	10,0
2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	12.45,0	12.15,0	11.45,0
3.	Наклон вперед (см.)	6	10	14
4.	Прыжки в длину с места (см.)	140	150	160
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	100	110	120
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9	11	13
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	18	21	24
8.	Челночный бег (сек.)	8,7	8,5	8,3
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	26	29	32

**3 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	10,8	10,3	9,8
2.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	12.15,0	11.45,0	11.15,0
3.	Наклон вперед (см.)	8	12	16
4.	Прыжки в длину с места (см.)	150	160	170
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	110	120	130
6.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	11	13	15
7.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	21	24	27
8.	Челночный бег (сек.)	8,6	8,4	8,2
9.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	29	32	35

## Нормативные требования для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта подготовительной группы

### Легкая атлетика

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
бег 100 метров (сек.)	<b>14,5</b>	<b>15,0</b>	<b>15,5</b>	<b>17,5</b>	<b>18,0</b>	<b>19,0</b>
бег 1000/500 метров (мин.)	<b>3.40,0</b>	<b>3.50,0</b>	<b>4.00,0</b>	<b>2.20,0</b>	<b>2.30,0</b>	<b>2.40,0</b>
Спортивная ходьба (1 км.)	<b>Оценка техники</b>			<b>Оценка техники</b>		
Прыжок в длину с разбег ( см.)	<b>410</b>	<b>390</b>	<b>370</b>	<b>310</b>	<b>290</b>	<b>270</b>
Метание спорт. снаряда с разбега (м.)	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>16</b>
Эстафетный бег	<b>Оценка техники</b>			<b>Оценка техники</b>		

### Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Верхняя (нижняя) подача (кол-во попаданий в поле из 5-ти попыток)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Передача мяча двумя руками снизу у стенки (кол-во раз)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>

### Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча правой (левой) рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов - бросок. (кол-во попаданий в кольцо из 3-х попыток)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Ведение мяча правой (левой) рукой (2 x 20 м., сек.)	<b>11,8</b>	<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>12,9</b>	<b>13,3</b>	<b>13,7</b>
Штрафной бросок, (кол-во попаданий из 5 попыток)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

## Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной группы (мужчины) 1 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	<b>1000</b>	<b>1100</b>	<b>1200</b>
2.	Наклон вперед (см.)	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
5.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

## 2 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	<b>1050</b>	<b>1150</b>	<b>1250</b>



2.	Наклон вперед (см.)	2	5	8
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	18	20	22
5.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	6	7	8

**3 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	1100	1200	1300
2.	Наклон вперед (см.)	4	7	10
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	10	12
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	22	24
5.	В висе поднимание ног (кол-во раз)	7	8	9

**Примерные контрольные тесты  
для оценки физической подготовленности студентов специальной группы  
(женщины)**

**1 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	850	950	1050
2.	Наклон вперед (см.)	3	6	9
3.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	10
4.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	13	16	19
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	21	24	27

**2 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	900	1000	1100
2.	Наклон вперед (см.)	5	8	11
3.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
4.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	16	19	22
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	24	27	29

**3 курс**

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 6 мин. (м.)	950	1050	1150
2.	Наклон вперед (см.)	7	10	13
3.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	12	14
4.	Прогибание из положения лёжа (кол-во раз)	19	22	25
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	27	29	31

**Нормативные требования для оценки специальной физической  
подготовленности по виду спорта специальной группы**

**Легкая атлетика**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Ходьба, 1 км.	14.30,0	15.00,0	16.00,0	16.80,0	17.00,0	18.00,0
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	170	150	140	130
Эстафетный бег	Оценка техники			Оценка техники		

**Волейбол**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Верхняя (нижняя) подача (кол-во попаданий в поле из 5-ти попыток)	3	2	1	3	2	1
Передача мяча двумя руками снизу у стенки (кол-во раз)	20	15	10	20	15	10
Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	20	15	10	20	15	10

**Баскетбол**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча правой (левой) рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов - бросок. (количество попаданий в кольцо из 3-х попыток)	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча правой (левой) рукой (2 x 20 м., сек.)	Без учета времени					
Штрафной бросок, (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

**Примечание:**

студенты выполняют те тесты, которые им доступны по состоянию здоровья, в соответствии с рекомендациями врача.

**6.2.2. Тематика рефератов (презентаций)**

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре выполняют письменные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА**

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека (по своему диагнозу).
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
3. Физическое воспитание в учебном процессе студентов.
4. Физическая культура и спорт в сессионный период.
5. Физическая культура и спорт в каникулярный период.
6. Физическая культура и спорт для студенток в «критические» дни.
7. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
8. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.
9. Прикладная физическая подготовка студентов (по своей специальности).

10. Физическая и умственная работоспособности, как факторы успешного овладения профессией.
11. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов различных специальностей.
12. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов.
13. Особенности физической культуры женщины.
14. Гигиенические особенности физической культуры.
15. Профилактика различных заболеваний средствами физической культуры (по своему диагнозу).
16. История развития физической культуры и спорта.
17. Воспитание физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере одного вида спорта).
18. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре.
19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
20. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях студентов.
2. Использование технических средств (тренажеров) на занятиях физкультурой.
3. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека.
4. Проблемы повышения эффективности физического воспитания в культурно-производственной среде.
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
6. Физическая культура и спорт для работников различных видов труда.
7. Сочетание физических и профессиональных нагрузок в деятельности человека.
8. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в современной семье.
10. Самоконтроль физического и функционального состояния организма.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
12. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
13. Способы восстановления (повышения) работоспособности организма.
14. Проблемы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
15. Влияние экстремальных факторов внешней среды на состояние здоровья.
16. Физическая культура и геронтология.
17. Олимпийское воспитание студенческой молодежи.
18. Проблемы физкультурного образования студентов.
19. Двигательная активность как фактор саморегуляции организма.
20. Национальные игры как эффективное средство двигательной активности.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

1. Методики регулирования массы тела при различной двигательной активности.
2. Основные методики закаливания в студенческом возрасте.
3. Индивидуальная программа физического самосовершенствования.
4. Физическое состояние и сексуальность.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Формы и методы ведения личного дневника самоконтроля физкультурника.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
8. Общеразвивающие упражнения в физической подготовке студентов.
9. Основы обучения двигательным действиям в спорте.
10. Методические основы функциональной подготовки.
11. Формирование психических качеств средствами физической культуры.
12. Физическая культура женщины в предродовой и послеродовой периоды.
13. ППФП в избранной специальности.
14. Построение и структура индивидуального учебно-тренировочного плана занятия в мезоцикле.
15. Место физической культуры в научной организации труда.
16. Влияние двигательной активности на динамику возрастных изменений.
17. Применение технических средств в физическом воспитании.
18. Биологические основы физической культуры и спорта.
19. Актуальные проблемы спортивной медицины.
20. Психологическое воспитание средствами физической культуры и спорта.

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

Для обеспечения самостоятельной работы разработаны:

- учебно-методическое обеспечение лекционных занятий;
- учебно-методическое обеспечение практических занятий;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

Учебно-методическое обеспечение аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине представлены в методических указаниях для обучающихся по освоению дисциплины.

### Задание исследовательского типа (индивидуальное творческое задание)

В ходе изучения дисциплины обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, обязаны выполнить индивидуальное задание (научно-исследовательская работа).

Этапы выполнения индивидуального задания:

1. На первом этапе, студент сообщает о теме, объекте, предмете будущего исследования. Индивидуальное задание обучающийся должен согласовывать с научным руководителем.

2. На втором этапе студент изучает научную, учебную и нормативную литературу по теме исследования, получает консультации от преподавателя (научного руководителя).

3. На третьем этапе обучающиеся студенты представляют результаты научных исследований (презентации, научные статьи и т. п.) и защищают их.

### **Методические указания по самостоятельной работе**

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы внеучебных самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

-физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;

-занятия в клубах и группах по интересам: любителей оздоровительной ходьбы и бега, плавания, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;

-самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;

-участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;

-занятия в спортивных секциях организуются с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ** (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения	Объем
<b>Мужчины:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба (км)	8-12 10-15
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми	90-120

ногами (кол-во раз)	
5. Ускоренная ходьба (км)	15-20
<b>Женщины:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	6-10
или ходьба (км)	8-13
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз)	210-220
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	10-15

### **Руководство и контроль самостоятельной работы**

1. Руководство и контроль самостоятельной работой осуществляется в рамках должностных обязанностей заведующим и преподавателями кафедры.

2. Консультирование, контроль и оценка выполнения СРС осуществляются преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Контроль СРС подразделяется на входной, текущий и промежуточный. Входной, текущий и/или рубежный контроль СРС проводится на консультациях и/или аудиторных занятиях, итоговый – на зачетах.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением результата деятельности студента.

4. Полученные студентом за выполнение самостоятельной работы баллы, являются составной частью итоговой суммы баллов по дисциплине.

*Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный во внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;
- оформление отчетного материала в соответствии с известными заданными преподавателем требованиями.

#### **6.2.4. Критерии выставления оценок при проведении зачета:**

Общая оценка за учебный год определяется по следующим критериям:

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Сдача контрольно-зачетных нормативов.
3. Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на группе на положительную оценку.
4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой ФК и БЖ.
5. Выполнение заданий по самостоятельной работе.

### **Критерии оценивания:**

Оценку «зачет» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, ознакомившийся с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; выполнивший контрольные нормативы тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, успешно справившийся с написанием и проведением комплекса ОРУ, ответивший на все вопросы реферата, выполнивший задания самостоятельной работы.

Оценка «незачет» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы, и не справившемуся с контрольными нормативами. Как правило, оценка «незачет» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закреплённых за данной дисциплиной).

*Студенты специального медицинского отделения* выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по дисциплине в специальных медицинских 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.

*Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу (задание исследовательского типа) по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично

изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### ***Критерии оценки творческого задания***

**Оценка «отлично»** ставится при условии:

- работа выполнялась самостоятельно;
- материал подобран в достаточном количестве с использованием разных источников;
- работа оформлена с соблюдением всех требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена на высоком и доступном уровне.

**Оценка «хорошо»** ставится при условии:

- работа выполнялась самостоятельно;
- материал подобран в достаточном количестве с использованием разных источников;
- работа оформлена с незначительными отклонениями от требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена хорошо.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится при условии:

- работа выполнялась с помощью преподавателя;
- материал подобран в достаточном количестве;
- работа оформлена с отклонениями от требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена удовлетворительно.

### ***Критерии оценки знаний при проведении зачета***

Оценка **"зачтено"** ставится, если студент обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка **"зачтено"** выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **"не зачтено"** выставляется студенту, обнаружившему пробелы



в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России ; Омск. гос. техн. ун-т. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 15.07.2019). – Текст : электронный.

2. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта : учебник [для бакалавров] / Л. К. Караулова ; [ред. И. В. Пирогова]. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2016. – 298 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – Текст : непосредственный.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019. – 238, [1] с. – (Бакалавриат). – Текст : непосредственный.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 15.07.2019). – Текст : электронный.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : Кнорус, 2019. – 345 с. – (Бакалавриат). – Текст : непосредственный.

3. Налобина А.Н., д.б.н., доцент, Кальсина В.В. к.м.н., доцент, Курч Н.М. к.б.н., доцент, Федорова Т.Н. к.м.н., доцент, Таламова И.Г. к.б.н., доцент, Гриднева В.В., преподаватель./ Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: [Электронный ресурс]. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. 1 электронный оптический диск 5,84 Мб. ISBN 978-5-91930-093-9

4. Шагин И.В., Ким Т.К. МПГУ Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья (8 ноября 2017 года) ISBN: 978-5-4263-0590-8

5. С 56 Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием. (г. Ульяновск, 7 декабря

2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т. 1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – 290 с.

### 7.3. Периодические издания

#### 1. Физкультура и спорт

### 7.4. Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>
2. Библиотека М. Мошкова – <http://www.lib.ru>
3. Московский научный общественный фонд – <http://www.mpst.org>
4. Национальная электронная библиотека - <http://nel.nns.ru>
5. Библиографическая поисковая система «Букинист» - <http://bukinist.agava.ru>
6. Предметно-ориентированная логическая библиотечная сеть – <http://www.libweb.ru>
7. Научная электронная библиотека- <http://www.elibrary.ru>
8. Электронная библиотечная система <http://www.znaniy.com>
9. Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
10. Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
11. Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>
12. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
13. Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
14. Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
15. Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>
16. Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
17. Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
18. Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
19. Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
20. Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
21. Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
22. Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
23. Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
24. Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
25. Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)
26. Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
27. Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
28. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

29. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

30. Футбол: еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

## **7.5. Методические указания и материалы по видам занятий**

### **Рефераты**

**Реферат** (от лат. reffer - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем данной группы.

Объем реферата должен быть не менее 15-20 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

### **Индивидуальное творческое задание**

Творческие задания – это такие учебные задания, которые требуют от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку задания содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Творческое задание составляет содержание, основу любого интерактивного метода. Творческое задание (особенно практическое и близкое к жизни обучающегося) придает смысл обучению, мотивирует учащихся. Неизвестность ответа и возможность найти своё собственное «правильное» решение, основанное на своем персональном

опыте и опыте своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, сообучения, общения всех участников образовательного процесса, включая педагога.

### **Тесты**

По дисциплине предусмотрено проведение тестирования.

Тестовые задания по дисциплине имеются в наличии на кафедре физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

В зависимости от выбранного состава теста, эти задания могут использоваться как для итогового контроля знаний обучающихся в конце семестра, так и для рубежного контроля успеваемости после изучения определенного раздела дисциплины.

### **Требования к условиям реализации ОПОП бакалавриата в отношении обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями составляются индивидуальные комплексы ЛФК с учетом психофизических особенностей. В отдельных случаях при инвалидности, выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям физической культурой в условиях учебного заведения, обучающимся рекомендуются занятия лечебной физической культурой в лечебно-профилактических учреждениях.

Формы проведения текущей, промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

### **7.6. Программное обеспечение**

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы- Консультант + , Гарант

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№ Аудитории, кабинета	Наименование специализированной аудитории, кабинета	Перечень основного оборудования
Ауд.226	Кабинет зав.кафедрой и документоведа	Компьютер, ксерокс
	Кабинет для хранения инвентаря и оборудования	
Спортивный зал (преподавательская, женская и мужская раздевалки) Ауд.225/225а		Спортивный инвентарь и оборудование: Шведские стенки (гимнастические) - 14 шт. Канат - 1 Гимнастические скамейки - 8

	Тренажеры: «наездник», эллиптический, турник-брусья, велотренажер Стойка волейбольная - 2 Щит баскетбольный из оргстекла - 4 Лестница к шведской стенке -1 Мат гимнастический - 8 Стол для настольного тенниса - 4
Стадион	Футбольное поле. Яма для прыжков в длину с разбега. Разновысотная перекладина
Универсальная спортивная площадка	Площадка для игры в большой теннис, волейбол. Передвижная баскетбольная ферма.
Площадка для мини-футбола	Ворота для мини-футбола.

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Исполнитель:

Старший преподаватель кафедры туризма и ФК  
Зав. кафедрой туризма и физической культуры

Шутько А.П.  
Абазян А.Г.