


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2023 14:19:52
Уникальный программный ключ:
08d93e1a8bd7a2dfff432e734ab38e2a7ed6f238

Образовательное частное учреждение высшего образования
«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДЕНО
заседанием Ученого совета
протокола № 7 от 27.06.2023 г.
приказ ректора об утв. ОП ВО
№ 01-03/70 П от 28.06.2023 г.
Ректор  Л.Ф. Логинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.11 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.11.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код и направление подготовки:

40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность
«Гражданско-правовая»

Квалификация: **бакалавр**

Красково - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Организация – разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Гуманитарно-социальный институт».

Разработчики:

К. И. И. доц.
ученая степень, звание


подпись

Моссажко Г.В.
ФИО


ученая степень, звание

подпись

ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры «Физической культуры» протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Заведующий кафедрой
К.п.н., доц.


подпись

Карпенко В.Б.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Наименование дисциплины - Б.1.В.11.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель и задачи освоения дисциплины: сформировать у студентов систему специальных знаний, необходимых для понимания функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, творческого использования для личностного и профессионального развития и самосовершенствования;

- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- вооружение студентов знаниями теоретико-практическим основам физического воспитания и здорового образа жизни для всестороннего развития личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- овладение практическими умениями и навыками, направленными на сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- накопление опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организация здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» в рамках воспитательной работы направлена на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, воспитание чувства ответственности или умения аргументировать, самостоятельно мыслить, развивает творчество, системы осознанных знаний.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» в рамках воспитательной работы направлена на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, воспитание чувства ответственности или умения аргументировать, самостоятельно мыслить, развивает творчество, системы осознанных знаний.

Планируемые результаты обучения

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Матрица связи дисциплины элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» и компетенций, формируемых на основе изучения дисциплины, с временными этапами освоения ее содержания

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора компетенции выпускника	Код индикатора компетенции выпускника	Код и наименование дескрипторов (планируемых результатов обучения выпускников)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p>УК-7.1</p>	<p>УК-7.1.1 Знать: основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; правила и методику составления комплексов общеразвивающих упражнений;</p> <p>УК-7.1.2 Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.1.3 Владеть: физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; навыками самостоятельного регулярного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок для</p>

		поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1. Дисциплина (модуль) ОП – элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

В структурной форме межпредметные связи изучаемой дисциплины указаны в соответствии с учебным планом образовательной программы по очной форме обучения.

Связь дисциплины элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» со смежными дисциплинами, изучаемыми параллельно

<i>Код дисциплины</i>	<i>Дисциплины, изучаемые параллельно</i>	<i>Семестр</i>
Б.1.О.42	Физическая культура и спорт	1

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу (в зачетные единицы часы не переводятся)

Виды учебной работы	Форма обучения	
	Очная	Очно-заочная
Порядковый номер семестра	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5
Контактная работа с преподавателем всего (в акад. часах), в том числе:	328	174
Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары в том числе в форме практической подготовки)	314	164
Текущая аттестация	7	5
Промежуточная аттестация	7	5
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:	-	154
Форма промежуточной аттестации:		
зачет/ дифференцированный зачет	зачет	зачет
экзамен		
Общая трудоемкость дисциплины (в акад. часах)	328	328

4.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.1. Содержание практических/семинарских занятий по дисциплине

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (часы) Рассматриваемые вопросы	Виды обучающих технологий	Текущий контроль
<i>Первый семестр</i>			
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения (4 часа) <i>1.Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке».</i> <i>2.Направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка.</i> <i>3.ОРУ без предметов и с предметами</i> <i>4.Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.</i>	-беседа -анализ конкретной ситуации	Индивидуальное и групповое собеседование
2.	Тестирование общей физической подготовленности (4 часа) <i>Выявление базового уровня двигательной подготовленности: бег 20 м, 3-х минутный бег, «челночный бег» – 10x10 м, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), приседания на одной ноге, наклон вперед</i>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
3.	Основы техники ходьбы (6 час.) <i>1.Определение ходьбы. Виды ходьбы. Фазы и моменты в ходьбе.</i> <i>2.Строевой шаг.</i> <i>3.СУ скороходов</i> <i>4.Имитация техники работы рук</i> <i>5.Ходьба по кругу.</i> <i>6. Спортивная ходьба 1000 м</i>	- беседа -анализ конкретной ситуации	Оценка техники выполнения движения
4.	Основы техники бега (10 час.) <i>1.Определение бега. Отличие бега от ходьбы. Виды бега. Дистанции.</i> <i>2.Варианты постановки ноги на грунт. Фазы бега.</i> <i>3.Старт и его разновидности. Команды в старте.</i> <i>4.Финиширование и его разновидности.</i> <i>5.Повторный бег на разные дистанции</i>	- беседа -анализ конкретной ситуации	Оценка техники выполнения движения
5.	Основы техники волейбола (18 часов) <i>1.Особенности организации и проведения занятий по волейболу.</i> <i>2.Воспитание физических качеств, при занятиях волейболом</i> <i>3.Типы стартовых стоек</i>	- беседа -анализ	Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники

	<p>4. Упражнения для изучения и совершенствования техники нападения:</p> <p>5. Передачи</p> <p>6. Упражнения для обучения и совершенствования техники защиты</p> <p>7. Тактика игры</p> <p>8. Двухсторонняя игра</p>	<p>конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>отдельных элементов.</p> <p>Оценка действий в игровой ситуации.</p>
6.	<p>Физические качества человека (10 час.)</p> <p>1. Физические качества как свойства человека.</p> <p>2. Сила как физическое качество.</p> <p>3. Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения</p> <p>4. Мощность как физическое качество. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы).</p> <p>5. Ловкость как физическое качество.</p> <p>6. Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость.</p> <p>7. Тестирование. Тема «Физические качества человека».</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практического задания</p> <p>Оценка результатов тестирования</p>
Второй семестр			
7.	<p>Основы техники прыжков (16 час.)</p> <p>1. Определение прыжков.</p> <p>2. Способы прыжков и эволюция их развития.</p> <p>3. Фазы прыжков.</p> <p>4. Прыжки со скакалкой</p> <p>5. Основные способы преодоления вертикальных препятствий.</p> <p>6. Преодоление вертикальных препятствий «барьерным шагом»</p> <p>7. Тестирование. Тема. «Основы техники ходьбы, бега, прыжков»</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>-обсуждение результатов</p>	<p>Оценка техники выполнения движения</p> <p>Оценка результатов тестирования</p>
8.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (16 час.)</p> <p>1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) – определение понятий</p> <p>2. Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах и со спортивным инвентарём</p> <p>3. Техническая, подготовка. Отработка технических приёмов в гимнастическом и тренажёрном залах.</p> <p>4. Тактическая подготовка в формировании</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка техники выполнения движения</p> <p>Проверка практических</p>

	<p>спортивного мастерства. (на примерах из различных видов спорта)</p> <p>5. Теоретическая и психологическая подготовка в формировании спортивного мастерства.</p> <p>6. Тестирование. Тема. «Основы общей и специальной физической подготовки»</p>	<p>- обсуждение результатов</p>	<p>заданий.</p> <p>Оценка результатов тестирования</p>
9.	<p>Основы техники баскетбола (18 час.)</p> <p>1. Особенности организации занятий баскетболом. Основные правила игры.</p> <p>2. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.</p> <p>3-4. Изучение техники перемещений</p> <p>5-6. Изучение техники нападения</p> <p>7-8. Изучение техники защиты</p> <p>9. Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты.</p> <p>10. Учебная игра.</p>	<p>- беседа</p> <p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка техники отдельных элементов.</p> <p>Оценка действий в игровой ситуации.</p>
10.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p>Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год.</p> <p>1. Быстрота – бег 20 м</p> <p>2. Сила верхних конечностей: для юношей – подтягивания на перекладине, для девушек – сгибания и разгибания рук в упоре лежа</p> <p>3. Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).</p> <p>4. Ловкость – «челночный бег» – 10x10 м</p> <p>5. Гибкость – наклон вперед</p> <p>6. Выносливость – 3-х минутный бег</p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
Третий семестр			
11.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),</p> <p>2. Приседания на одной ноге</p> <p>3. Бег 20 м</p> <p>4. 3-х минутный бег</p> <p>5. «Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков).</p> <p>6. Наклон вперед.</p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
12.	<p>Основы техники метаний (14 час.)</p> <p>1. Определение метаний. Виды метаний. Обусловленность техники выполнения.</p> <p>2. Специальные упражнения метателя.</p>	<p>- беседа</p> <p>- анализ конкретной</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p>

	<p>3.Имитация техники метания гранаты (мяча).</p> <p>4.Имитация техники толкания ядра.</p> <p>5.Толкание набивного мяча</p>	<p>ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Оценка техники отдельных элементов.</p>
13.	<p>Методология общеразвивающих и специальных упражнений (14 час.)</p> <p>1.Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.</p> <p>2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы). Специальные упражнения (СУ)</p> <p>3.Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий волейболом.</p> <p>4. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий баскетболом.</p> <p>5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий спортивной ходьбой.</p> <p>6. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий бегом.</p> <p>7. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий прыжками.</p> <p>8-10.Проведение студентами в качестве учебной практики подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ.</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка учебной практики</p>
14.	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений (14 час.)</p> <p>1.Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.</p> <p>2.Комплексы ОРУ для дошкольников, младших школьников, для школьников среднего и старшего звена школы, для лиц пожилого возраста, девушек и женщин. Разновидность упражнений, их характер, дозировка.</p> <p>3.Апробация комплексов ОРУ в группе.</p> <p>4. Учебная практика - проведение студентами занятий по физической культуре по заранее написанному конспекту, исходя из индивидуальных задач урока: обучение элементам техники волейбола, баскетбола, ходьбы, бега, прыжков, метаний; развитие физических качеств, используя игровой и круговой методы.</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка учебной практики</p>
15.	<p>Организационно-методические формы занятий физическими упражнениями (8 час.)</p> <p>1.Игровой метод – как основной в работе с детьми и подростками. «Игровые</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических</p>

	<p>карточки».</p> <p>2. «Круговая тренировка» – организационная форма эффективного использования физических упражнений. Основная цель круговой тренировки. Понятие МТ – максимальный тест.</p> <p>3. Разновидности круговой тренировки.</p> <p>4. Организация круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию.</p>	<p>анализ практических заданий</p> <p>- ролевая игра</p>	<p>заданий</p>
Четвертый семестр			
16.	<p>Методика развития физических качеств (40 часов)</p> <p>1. Физическая подготовленность в контексте с направленным развитием двигательных качеств. Перенос двигательных качеств. 2. Группы двигательных действий, используемых для развития силы. Методики: увеличения мышечной массы, развития динамической и статической, «взрывной» и «быстрой» силы.</p> <p>3. Два вида проявления быстроты: быстрота двигательной реакции и быстрота движений. Методики развития: резкости (импульсивности) движений, частоты движений.</p> <p>4. Мощность – как физическое качество.</p> <p>5. Выносливость и работоспособность. Зависимость работоспособности от внешних и внутренних факторов. Понятие утомления, в том числе компенсированного и выраженного. Методика развития различных компонентов выносливости с учетом возраста и пола занимающихся.</p> <p>4. Ловкость и специализированные ощущения – «чувство» воды, мяча, дорожки и пр. Воспитание и поддержание ловкости. Методика развития устойчивости равновесия.</p> <p>5. Гибкость и факторы, влияющие на неё. Две группы упражнений, развивающих гибкость</p>	<p>- беседа</p> <p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- разыгрывание ролей</p> <p>- обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Мониторинг методических приёмов.</p>
17.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p>1. Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура».</p> <p>2. Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных</p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p> <p>Проверка практических заданий.</p>

	<i>двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10х10 м; гибкости – наклон вперед.</i>	-обсуждение и анализ практических заданий	
Пятый семестр			
18.	Тестирование общей физической подготовленности (4 часа) <i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i> 1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), 2. Приседания на одной ноге 3. Бег 20 м 4. 3-х минутный бег 5. «Челночный бег» – 10х10 м (собирая 5 кубиков). 6. Наклон вперед.	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
19.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (36 часов) 1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Факторы, определяющие содержание ППФП. 2. Организация и формы ППФП. 3. Место ППФП в системе физического воспитания студента. 4. Система контроля ППФП. 5. Отработка методики развития специфических физических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности: упражнения статической и динамической направленности, в т.ч. игровых действий 6. Тестирование. Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студента»	- беседа -анализ конкретной ситуации - разыгрывание ролей -обсуждение используемых методических приёмов и технологий -обсуждение результатов	Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг методических приёмов. Оценка результатов тестирования
Шестой семестр			
20.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Составление комплексов физических упражнений (28 час.) 1. Выбор видов спорта с учетом интереса и спортивных показателей студента, культивируемых в вузе: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис,	-беседа -анализ конкретной ситуации	Индивидуальное и групповое собеседование.

	<i>группы ОФП, атлетической гимнастики.</i> 2. Написание комплексов упражнений: <i>утренней гигиенической зарядки, упражнений. со скакалкой, с мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лёжа на полу, с партнером, физкультминутки, физкультпауз, для коррекции осанки, корригирующей гимнастики для глаз.</i>	-обсуждение и анализ практических заданий	Проверка практических заданий.
21.	Тестирование общей физической подготовленности (4 часа) <i>1. Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за трехлетний период обучения дисциплине «физическая культура и спорт» по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10x10 м; гибкости – наклон вперед.</i>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов -обсуждение и анализ практических заданий	Мониторинг результатов Проверка практических заданий.
Седьмой семестр			
22.	Тестирование общей физической подготовленности (4 часа) <i>1. Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за весь период обучения дисциплине «физическая культура и спорт».</i> <i>2. Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10x10 м; гибкости – наклон вперед.</i>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов -обсуждение и анализ практических заданий	Мониторинг результатов Проверка практических заданий.
23.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Составление комплексов физических упражнений и их выполнение (30 часов) <i>1. Выбор видов спорта с учетом интереса и спортивных показателей студента, культивируемых в вузе: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, группы ОФП, атлетической гимнастики.</i> 2. Написание комплексов упражнений:	-беседа -анализ конкретной ситуации -обсуждение и	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка

	<p><i>утренней гигиенической зарядки, упражнений со скакалкой, с мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лёжа на полу, с партнером, физкультминуток, физкультпауз, для коррекции осанки, корректирующей гимнастики для глаз.</i></p> <p><i>3.Выполнение упражнений индивидуально и с группой.</i></p>	<p>анализ практических заданий</p> <p>-обсуждение и анализ выполнения</p> <p>- ролевая игра</p>	<p>практических заданий.</p> <p>Оценка выполнения упражнений</p>
--	---	---	--

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (часы) Рассматриваемые вопросы	Виды обучающих технологий	Текущий контроль
Первый семестр			
1.	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения (4 часа)</p> <p><i>1.Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке».</i></p> <p><i>2.Направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка.</i></p> <p><i>3.ОРУ без предметов и с предметами</i></p> <p><i>4.Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование</p>
2.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p><i>Выявление базового уровня двигательной подготовленности: бег 20 м, 3-х минутный бег, «челночный бег» – 10x10 м, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), приседания на одной ноге, наклон вперед</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
3.	<p>Основы техники ходьбы (6 час.)</p> <p><i>1.Определение ходьбы. Виды ходьбы. Фазы и моменты в ходьбе.</i></p> <p><i>2.Строевой шаг.</i></p> <p><i>3.СУ скороходов</i></p> <p><i>4.Имитация техники работы рук</i></p> <p><i>5.Ходьба по кругу.</i></p> <p><i>6. Спортивная ходьба 1000 м</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Оценка техники выполнения движения</p>
4.	<p>Основы техники бега (10 час.)</p> <p><i>1.Определение бега. Отличие бега от ходьбы. Виды бега. Дистанции.</i></p> <p><i>2.Варианты постановки ноги на грунт. Фазы бега.</i></p> <p><i>3.Старт и его разновидности. Команды в старте.</i></p> <p><i>4.Финиширование и его разновидности.</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Оценка техники выполнения движения</p>

	<i>5.Повторный бег на разные дистанции</i>		
5.	Основы техники волейбола (18 часов) 1.Особенности организации и проведения занятий по волейболу. 2.Воспитание физических качеств, при занятиях волейболом 3.Типы стартовых стоек 4.Упражнения для изучения и совершенствования техники нападения: 5.Передачи 6.Упражнения для обучения и совершенствования техники защиты 7.Тактика игры 8.Двухсторонняя игра	- беседа -анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов. Оценка действий в игровой ситуации.
6.	Физические качества человека (10 час.) 1.Физические качества как свойства человека. 2.Сила как физическое качество. 3.Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения 4.Мощность как физическое качество. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы). 5.Ловкость как физическое качество. 6.Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость. 7.Тестирование. Тема «Физические качества человека».	-беседа -анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практического задания Оценка результатов тестирования
Второй семестр			
7.	Основы техники прыжков (16 час.) 1.Определение прыжков. 2.Способы прыжков и эволюция их развития. 3.Фазы прыжков. 4.Прыжки со скакалкой 5.Основные способы преодоления вертикальных препятствий. 6.Преодоление вертикальных препятствий «барьерным шагом» 7.Тестирование. Тема. «Основы техники ходьбы, бега, прыжков»	-беседа -анализ конкретной ситуации -обсуждение результатов	Оценка техники выполнения движения Оценка результатов тестирования
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (16 час.) 1.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) – определение понятий 2.Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения	-беседа	Индивидуальное и групповое собеседование.

	<p><i>физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах и со спортивным инвентарём</i></p> <p><i>3.Техническая, подготовка. Отработка технических приёмов в гимнастическом и тренажёрном залах.</i></p> <p><i>4. Тактическая подготовка в формировании спортивного мастерства. (на примерах из различных видов спорта)</i></p> <p><i>5.Теоретическая и психологическая подготовка в формировании спортивного мастерства.</i></p> <p><i>6.Тестирование. Тема. «Основы общей и специальной физической подготовки»</i></p>	<p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Оценка техники выполнения движения</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка результатов тестирования</p>
9.	<p>Основы техники баскетбола (18 час.)</p> <p><i>1.Особенности организации занятий баскетболом. Основные правила игры.</i></p> <p><i>2.Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>3-4.Изучение техники перемещений</i></p> <p><i>5-6. Изучение техники нападения</i></p> <p><i>7-8.Изучение техники защиты</i></p> <p><i>9.Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты.</i></p> <p><i>10. Учебная игра.</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов.</p> <p>Оценка действий в игровой ситуации.</p>
10.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p><i>Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год.</i></p> <p><i>1.Быстрота – бег 20 м</i></p> <p><i>2.Сила верхних конечностей: для юношей-подтягивания на перекладине, для девушек-сгибания и разгибания рук в упоре лежа</i></p> <p><i>3.Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).</i></p> <p><i>4.Ловкость – «челночный бег» – 10х10 м</i></p> <p><i>5.Гибкость – наклон вперед</i></p> <p><i>6.Выносливость – 3-х минутный бег</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
Третий семестр			
11.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p><i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i></p> <p><i>1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),</i></p> <p><i>2.Приседания на одной ноге</i></p> <p><i>3.Бег 20 м</i></p> <p><i>4. 3-х минутный бег</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>

	5.«Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков). 6.Наклон вперед.		
12.	Основы техники метаний (14 час.) 1.Определение метаний. Виды метаний. Обусловленность техники выполнения. 2.Специальные упражнения метателя. 3.Имитация техники метания гранаты (мяча). 4.Имитация техники толкания ядра. 5.Толкание набивного мяча	- беседа -анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов.
13.	Методология общеразвивающих и специальных упражнений (14 час.) 1.Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ. 2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы). Специальные упражнения (СУ) 3.Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий волейболом. 4. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий баскетболом. 5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий спортивной ходьбой. 6. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий бегом. 7. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий прыжками. 8-10.Проведение студентами в качестве учебной практики подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ.	-беседа -обсуждение и анализ практических заданий -ролевая игра	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий. Оценка учебной практики
14.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений (14 час.) 1.Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения. 2.Комплексы ОРУ для дошкольников, младших школьников, для школьников среднего и старшего звена школы, для лиц пожилого возраста, девушек и женщин. Разновидность упражнений, их характер, дозировка. 3.Апробация комплексов ОРУ в группе. 4. Учебная практика - проведение студентами занятий по физической культуре по заранее написанному конспекту, исходя из индивидуальных задач урока: обучение элементам техники волейбола, баскетбола, ходьбы, бега, прыжков, метаний; развитие физических	-беседа -обсуждение и анализ практических заданий -ролевая игра	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий. Оценка учебной практики

	<i>качеств, используя игровой и круговой методы.</i>		
15.	<p>Организационно-методические формы занятий физическими упражнениями (8 час.)</p> <p>1. <i>Игровой метод – как основной в работе с детьми и подростками. «Игровые карточки».</i></p> <p>2. <i>«Круговая тренировка» – организационная форма эффективного использования физических упражнений. Основная цель круговой тренировки. Понятие МТ – максимальный тест.</i></p> <p>3. <i>Разновидности круговой тренировки.</i></p> <p>4. <i>Организация круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию.</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>- ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий</p>
Четвертый семестр			
16.	<p>Методика развития физических качеств (40 часов)</p> <p>1. <i>Физическая подготовленность в контексте с направленным развитием двигательных качеств. Перенос двигательных качеств. 2. Группы двигательных действий, используемых для развития силы Методики: увеличения мышечной массы, развития динамической и статической, «взрывной» и «быстрой» силы.</i></p> <p>3. <i>Два вида проявления быстроты: быстрота двигательной реакции и быстрота движений. Методики развития: резкости (импульсивности) движений, частоты движений.</i></p> <p>4. <i>Мощность – как физическое качество.</i></p> <p>5. <i>Выносливость и работоспособность. Зависимость работоспособности от внешних и внутренних факторов. Понятие утомления, в том числе компенсированного и выраженного. Методика развития различных компонентов выносливости с учетом возраста и пола занимающихся.</i></p> <p>4. <i>Ловкость и специализированные ощущения – «чувство» воды, мяча, дорожки и пр. Воспитание и поддержание ловкости. Методика развития устойчивости равновесия.</i></p> <p>5. <i>Гибкость и факторы, влияющие на неё. Две группы упражнений, развивающих гибкость</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- разыгрывание ролей</p> <p>-обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Мониторинг методических приёмов.</p>
17.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p>		<p>Мониторинг результатов</p>

	<p>1. <i>Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура».</i></p> <p>2. <i>Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10x10 м; гибкости – наклон вперед.</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p>	<p>Проверка практических заданий.</p>
Пятый семестр			
18.	<p>Тестирование общей физической подготовленности (4 часа)</p> <p><i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i></p> <p>1. <i>Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),</i></p> <p>2. <i>Приседания на одной ноге</i></p> <p>3. <i>Бег 20 м</i></p> <p>4. <i>3-х минутный бег</i></p> <p>5. <i>«Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков).</i></p> <p>6. <i>Наклон вперед.</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
19.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (36 часов)</p> <p>1. <i>Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Факторы, определяющие содержание ППФП.</i></p> <p>2. <i>Организация и формы ППФП.</i></p> <p>3. <i>Место ППФП в системе физического воспитания студента.</i></p> <p>4. <i>Система контроля ППФП.</i></p> <p>5. <i>Отработка методики развития специфических физических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности: упражнения статической и динамической направленности, в т.ч. игровых действий</i></p> <p>6. Тестирование. <i>Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студента»</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- разыгрывание ролей</p> <p>-обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p> <p>-обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Мониторинг методических приёмов.</p> <p>Оценка результатов тестирования</p>
20.	<p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>		<p>Индивидуальное и групповое</p>

	<p>Составление комплексов физических упражнений (28 час.)</p> <p>1.Выбор видов спорта с учетом интереса и спортивных показателей студента, культивируемых в вузе: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, группы ОФП, атлетической гимнастики.</p> <p>2.Написание комплексов упражнений: утренней гигиенической зарядки, упражнений со скакалкой, с мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лёжа на полу, с партнером, физкультминутки, физкультпауз, для коррекции осанки, корректирующей гимнастики для глаз.</p>	<p>-беседа -анализ конкретной ситуации</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p>	<p>собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p>
21.	<p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Составление комплексов физических упражнений и их выполнение (30 часов)</p> <p>1.Выбор видов спорта с учетом интереса и спортивных показателей студента, культивируемых в вузе: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, группы ОФП, атлетической гимнастики.</p> <p>2.Написание комплексов упражнений: утренней гигиенической зарядки, упражнений со скакалкой, с мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лёжа на полу, с партнером, физкультминутки, физкультпауз, для коррекции осанки, корректирующей гимнастики для глаз.</p> <p>3.Выполнение упражнений индивидуально и с группой.</p>	<p>-беседа -анализ конкретной ситуации</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-обсуждение и анализ выполнения</p> <p>- ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка выполнения упражнений</p>

4.2. Самостоятельная работа студента

Очно-заочная формы обучения

№	Наименование темы дисциплины	Формы подготовки
1.	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения</p> <p>Рассмотрение понятий: физическое упражнение, двигательное действие.</p> <p>Выявление роли общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке».</p>	<p>- Проработка домашних заданий</p> <p>- Подготовка контрольных работ</p>

	<p>последовательность их выполнения, дозировка. Практические примеры и выполнение ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи). Выявление специфики специальных упражнений (СУ), их основной задачи. Практические примеры и выполнение СУ в различных видах деятельности: легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, единоборствах и пр.</p>	
2.	<p>Основы техники ходьбы</p> <p>Уточнение определения ходьбы как основного, естественного вида деятельности человека. Рассмотрение видов ходьбы, её основных составляющих: фаз и моментов. Уточнение понятия «строевой шаг». Ходьба строевым шагом. Рассмотрение характерных отличий спортивной ходьбы от обычной. Выполнение СУ скороходов: стоя перенос массы тела с одной ноги на другую, ходьба на пятках, восьмёрками. Выполнение имитации техники работы рук, стоя на месте. То же в сочетании с обычной ходьбой и спортивным шагом. Ходьба по кругу, с ускорением, на различные дистанции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ - Подготовка к тестированию по ОФП
3.	<p>Основы техники бега</p> <p>Уточнение определения бега как одного из естественных видов передвижения человека. Рассмотрение отличия бега от ходьбы, видов бега, соревновательные дистанции, основных правил соревнований по бегу. Уточнение варианты постановки ноги на грунт. Рассмотрение разновидностей стартов в беге. Выполнение команд в старте. Принятие положений по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполнение бега с ускорением, в гору, под гору. Бег на месте. Повторный бег на разные дистанции с различной интенсивностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов - Подготовка к тестированию по ОФП
4.	<p>Физические качества человека</p> <p>Рассмотрение понятий физических качеств как свойств человека.</p> <p>Уточнение понятия «сила как физическое качество». Основные критерии развития силы. Характеристика абсолютной и относительной силы. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением взрывной и быстрой силы.</p> <p>Уточнение понятия «быстроты» как комплексного качества. Практические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ - Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов - Подготовка к тестированию по ОФП

	<p>примеры быстроты реакции, скорости одиночного движения, частоты движения. Выполнение упражнений с проявлением быстроты простой и сложной реакции.</p> <p>Уточнение понятия «<i>мощность</i> как физическое качество», практические примеры.</p> <p>Уточнение понятия <i>выносливости</i>. Составление схемы зон относительной мощности работы. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением общей и специальной выносливости.</p> <p>Уточнение понятия «<i>ловкость</i> как физическое качество», запас общей ловкости. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением ловкости и сноровки, специальной ловкости.</p> <p>Уточнение понятия «<i>гибкость</i>». Рассмотрение факторов, определяющих гибкость, характеристики активной и пассивной гибкости, дефицита активной гибкости. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением активной и пассивной гибкости</p>	
<p>5.</p>	<p><i>Основы техники прыжков</i></p> <p>Уточнение определения прыжков как естественного способа преодоления препятствий. Рассмотрение примеров прыжков через вертикальные и горизонтальные препятствия. Сбор информации по эволюции способов прыжков. Практические примеры основных фаз прыжков.</p> <p>Прыжки на месте, со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
<p>6.</p>	<p><i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i></p> <p>Уточнение понятий: общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Рассмотрение основной направленности развития физических качеств в улучшении физической подготовленности человека. Выполнение упражнений на тренажёрах, со спортивным инвентарём (скакалки, обручи, гимнастические палки)</p> <p>Уточнение роли технической подготовки в формировании спортивного мастерства. Отработка технических приёмов в гимнастическом и тренажёрном залах.</p> <p>Рассмотрение роли тактической подготовки в формировании спортивного мастерства.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов</p>

	<p>Примеры из различных видов спорта. Уточнение роли теоретических знаний и средств психологической подготовки в формировании спортивного мастерства. Выполнение комплексов аутогенной подготовки.</p>	
7.	<p>Основы техники баскетбола Рассмотрение особенностей организации занятий баскетболом и основных правил игры. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Выполнение упражнений на технику перемещений – обычная ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча, броски (двумя руками сверху от головы, одной рукой от головы, с места, в прыжке). Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
8.	<p>Основы техники метаний Уточнение определение метаний. Рассмотрение основных видов метаний и причин обусловленности техники выполнения. Уточнение разновидностей специальных метательных упражнений. Практические примеры и выполнение. Выполнение подготовительных упражнений с набивными мячами, гантелями. Имитация техники метания. Метание предметов в цель.</p>	<p>- Проработка домашних заданий</p>
9.	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений Уточнение особенностей методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения. Комплексы ОРУ для дошкольников, младших школьников, для школьников среднего и старшего звена школы, для лиц пожилого возраста, девушек и женщин. Разновидность упражнений, их характер, дозировка. Апробация комплексов ОРУ.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ</p>
10.	<p>Методика развития физических качеств Рассмотрение физической подготовленности в контексте с направленным развитием двигательных качеств. Перенос двигательных качеств. Выполнение упражнений: для увеличения мышечной массы (упражнения на тренажерах, с отягощениями), развития «взрывной» силы (упражнения с небольшими отягощениями, набивными мячами, прыжки); развития резкости (импульсивности) движений (выполнение движения при</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Подготовка к тестированию по ОФП</p>

	<p>внезапно возникающем сигнале, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, метательные упражнения), частоты движений (бег на месте с максимальной скоростью, бег под уклон); для развития выносливости и работоспособности (длительная ходьба или бег умеренной интенсивности, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, развитие различных компонентов выносливости с учетом возраста и пола); для развития ловкости (спортивные и подвижные игры); для развития гибкости (наклоны, мостики, шпагаты и пр. упражнения на растяжку).</p>	
11.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</p> <p>Уточнение основных задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Рассмотрение факторов, определяющих содержание ППФП. Система контроля ППФП.</p> <p>Практическая отработка методических приемов развития специфических физических качеств с учётом профессиональной деятельности студента: упражнения статической и динамической направленности, в т.ч. игровых действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов
12.	<p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Составление комплексов физических упражнений</p> <p>Выбор видов спорта с учетом интереса и физической подготовленности студента (культивируемых в вузе: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, группы ОФП, атлетической гимнастики), персональных возможностей во внеучебной работе.</p> <p><i>Написание комплексов упражнений и их выполнение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренней гигиенической зарядки - со скакалкой - с мячом - с гимнастической палкой - с обручем - гантелями - эспандером или резиновым жгутом - на скамейке – стуле - лёжа на полу - с партнером - физкультминутки, физкультпаузы - для коррекции осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов

А) Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу учебной дисциплины. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов. Вид активных обучающих технологий рубежного контроля усвоения студентами разделов дисциплины.

Примерные темы контрольных работ:

1. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура
2. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе
3. Средства физической культуры в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности
4. Двигательные умения и навыки
5. Сила. Методика её развития
6. Быстрота. Методика её развития
7. Выносливость. Методика её развития
8. Ловкость. Методика её развития
9. Гибкость. Методика её развития
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям
11. Роль курения в развитии респираторных и онкологических заболеваний
12. Характеристика общей физической подготовки (ОФП)
13. Зоны интенсивности физических нагрузок
14. Специальная физическая подготовка (СФП), её цели и задачи
15. Особенности самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью женщин
16. Содержание самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от пола и возраста
17. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики
18. Значение и содержание утренних, специально направленных занятий физическими упражнениями
19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие
20. Основные причины изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии

Б) Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм и т.д.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Рекомендуется для оценки знаний и умений студентов.

Краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Примерные темы рефератов:

1. Здоровье человека и его показатели
2. Физическая культура - как компонент жизнедеятельности личности
3. Физическая культура и здоровый образ жизни
4. Роль физической культуры в ослаблении социальных факторов риска
5. Гигиенические аспекты физической культуры
6. Физическая культура и состояние окружающей Среды
7. Физическая культура и рациональный двигательный режим
8. Рациональный режим дня и здоровый образ жизни
9. Рациональное питание как основа здорового образа жизни
10. Физическая культура и работоспособность организма
11. Физическая культура и свободное время студенческой молодежи
12. Физическая культура и вредные привычки
13. Физическая культура и истоки долголетия
14. Специфические системы физической культуры (система йоги, дыхательная гимнастика ци-гун, природная система Порфирия Иванова и др.)
15. Оздоровительное плавание - как эффективное средство закаливания
16. Роль оздоровительного плавания в формировании здорового образа жизни студентов
17. Травмы, первая помощь и профилактика
18. Массаж - как средство восстановления работоспособности
19. Самомассаж, его плюсы и минусы
20. Средства физической культуры и профилактика профессиональных заболеваний

В) Домашние задания – один из видов самостоятельной работы студента, заключающийся в изучении отдельных тем курса дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, для подготовки к семинарам, практическим занятиям, тренингам и деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, экзамену или зачету.

Примерная тематика домашних заданий: для студентов очно-заочной формы обучения

Первый семестр

Практические задания

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.: 50 раз – муж. 60 раз – жен.
2. Подтягивание из виса: 5 раз – муж.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке: 10 раз – жен.
4. Подъем туловища из положения, лежа на спине, руки за головой: 20 раз – муж. 15 раз – жен.
5. Приседание на одной ноге: 10 раз – муж, 8 раз – жен.
6. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – муж, 8 раз – жен.
7. Максимально быстрый бег на месте в течение 10 сек. (кол-во шагов): 18 – муж, 15 – жен.

Примерные варианты теоретических заданий

Тема 1. «Общеразвивающие и специальные упражнения»

1. Опишите направленность и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в разминке
2. Каких методических принципов следует придерживаться при составлении комплексов ОРУ?
3. Что должно быть обязательно зафиксировано в записи общеразвивающего упражнения?
4. Разберите специфику специальных упражнений
5. Чем общеразвивающие упражнения отличаются от специальных упражнений?
6. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для разминки

Тема 2. «Основы техники ходьбы»

1. Уточните, почему ходьба – это естественный способ передвижения человека?
2. Назовите основные виды ходьбы
3. Рассмотрите основные составляющие техники ходьбы: фазы и моменты.
4. Уточните понятие «строевой шаг».
5. Рассмотрите характерные отличия спортивной ходьбы от обычной

Тема 3. «Физические качества человека»

1. Дайте определение понятия “физические качества”
2. Что является основой всех физических качеств?
3. Что такое сила как физическое качество?
4. Охарактеризуйте основные силовые компоненты
5. Дайте определение понятия “быстроты”
6. Что определяет быстроту простой реакции?
7. Приведите примеры проявления компонентов быстроты сложной реакции.
8. Какие физические качества проявляются в беге на 60 м: а) по ровной дорожке, б) в крутую гору, в) под гору?
9. Что такое выносливость как физическое качество?
10. Охарактеризуйте основные виды выносливости.
11. Какой вид выносливости обеспечивает адаптацию к высоким суммарным нагрузкам на протяжении года?
12. Дайте определение понятия “ловкость”
13. Чем сноровка отличается от ловкости?
14. Что означает “запас” общей ловкости?
15. Дайте определение понятия “гибкость”.
16. В чем разница между активной и пассивной гибкостью?

Второй семестр

Практические задания

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.: 55 раз – муж., 65 раз – жен.
2. Подтягивание из виса: 7 раз – муж.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: (муж. на полу) – 18 раз, (жен. на скамейке) – 12 раз
4. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 22 раза – муж, 17 раз – жен.
5. Приседание на одной ноге: 11 раз – муж, 9 раз – жен.
6. Прыжки вверх из приседа: 11 раз – муж, 9 раз – жен.
7. Бег на месте в течение 10 сек. (кол-во шагов): 20 – муж, 17 – жен.

8. Наклоны вправо, влево, вперед, назад из различных исходных положений (ноги врозь, ноги вместе: стоя, сидя на скамейке, сидя на полу)
9. Броски мяча в цель (баскетбольная корзина, квадрат на стене и пр.)

Примерные варианты теоретических заданий

Тема 4. «Основы техники баскетбола»

1. Рассмотрите особенности организации занятий баскетболом
2. Разберитесь с основными правилами игры в баскетбол
3. Проанализируйте специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста
4. Уточните, что такое тактика игры, тактика нападения, тактика защиты в баскетболе
5. Какова роль разминки в профилактике травматизма при занятиях баскетболом?

Тема 5. «Тестирование общей физической подготовленности»

1. Подберите примеры упражнений, связанные с проявлением гибкости
2. Перечислите виды спорта, в которых гибкость является одним из основных физических качеств
3. Разберитесь с понятием «запас гибкости»
4. Уточните понятие «чувство мяча» на примере баскетбола
5. Опишите разновидности бросков мяча в баскетбольную корзину
6. Рассмотрите основные различия стритбола и баскетбола

Третий семестр

Практические задания

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.: 60 раз - муж, 70 раз – жен.
2. Подтягивание из виса: 9 раз – муж.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: (муж. на полу) – 20 раз, (жен. на скамейке) - 14 раз
4. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 24 раза – муж, 19 раз – жен.
5. Приседание на одной ноге: 12 раз – муж, 10 раз – жен.
6. Прыжки вверх из приседа: 12 раз – муж, 10 раз – жен.
7. Бег на месте в течение 10 сек. (кол-во шагов): 22 – муж., 19 – жен.

Примерные варианты теоретических заданий

Тема 6. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка – ОФП»
2. Определитесь с понятием специальная физическая подготовка – СФП»
3. Выясните, на чем должна базироваться специальная физическая подготовка?
4. Разберитесь с понятиями «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»
5. Приведите примеры повышения уровня общей и специальной физической подготовленности при направленном развитии физических качеств, исходя из избранной в вузе специальности (психология, юриспруденция, менеджмент, ГМУ и т.п.).
6. Дайте характеристику технической, тактической, психологической, теоретической подготовки.

Тема 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студента»

1. Определитесь с понятием «профессионально-прикладная физическая подготовка – ППФП»
2. Перечислите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП
3. Опишите основные группы средств ППФП
4. Уточните, какому ведущему физическому качеству уделяется ведущая роль в содержании ППФП?
5. Раскройте, какие вспомогательные средства ППФП обеспечивают её эффективность?
6. Раскройте роль тренажеров в ППФП

Четвертый семестр

Практические задания

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.: 65 раз - муж, 75 раз – жен.
2. Подтягивание из виса: 11 раз – муж.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: (муж. на полу) – 22 раза, (жен. на скамейке) – 16 раз
4. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 26 раз – муж., 21 раз – жен.
5. Приседание на одной ноге: 14 раз – муж, 12 раз – жен.
6. Прыжки вверх из приседа: 14 раз – муж, 12 раз – жен.
7. Бег на месте в течение 10 сек. (кол-во шагов): 24 – муж, 21 – жен.
8. Длительный бег (от 5 минут и выше) умеренной интенсивности

Примерные варианты теоретических заданий

Тема 8. «Основы техники бега»

1. Докажите, что бег – это естественный способ передвижения человека
2. Уточните основные различия бега и ходьбы
3. Укажите основные виды бега
4. Перечислите соревновательные беговые дистанции
5. Раскройте основные варианты постановки ноги на грунт в беге
6. Уточните разновидности стартов в беге на различные дистанции

Тема 9. «Тестирование общей физической подготовленности»

1. Уточните, какой вид силы проявляет человек при выполнении подтягивания на перекладине (абсолютная, относительная)?
2. Уточните, о каком проявлении силы идет речь при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа - отжимания (динамическая, статическая)?
3. Опишите общеразвивающие упражнения, необходимые для разминки перед выполнением подтягиваний и отжиманий.
4. Раскройте основное содержание «теста Купера» и его модификации
5. Докажите, что для развития общей выносливости целесообразно использовать динамические нагрузки умеренной интенсивности
6. Опишите специальные упражнения, используемые перед сдачей нормативов в беге

Пятый семестр

Практические задания

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.: 65 раз - муж, 75 раз – жен.
2. Подтягивание из виса: 11 раз – муж.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: (муж. на полу) – 22 раза, (жен. на скамейке) – 16 раз

- 4.Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 26 раз – муж., 21 раз – жен.
- 5.Приседание на одной ноге: 14 раз – муж, 12 раз – жен.
- 6.Прыжки вверх из приседа: 14 раз – муж, 12 раз – жен.
- 7.Бег на месте в течение 10 сек. (кол-во шагов): 24 – муж, 21 – жен.

Тема 10. «Основы техники прыжков»

- 1.Опишите специальные упражнения прыгуна
- 2.Перечислите различные прыжки со скакалкой
- 3.Опишите различные способы преодоления вертикальных препятствий
- 4.Дайте характеристику прыжкам вверх из глубокого приседа

Тема 11. «Методика развития физических качеств»

1. Опишите организационно-методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Укажите методическую направленность ОРУ в зависимости от основного вида деятельности.
3. Укажите общие требования, предъявляемые к ОРУ.
4. Приведите пример специальных упражнений (СУ).
5. Опишите основная роль специальных упражнений в решении задач обучения двигательным действиям.

4.4.Распределение часов по темам и видам учебных занятий

<i>Номер раздела, темы дисциплины</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Контактная работа</i>		<i>Лекции</i>		<i>Практические занятия* Семинары</i>		<i>Самост. работа студентов</i>	
		<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>	<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>	<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>	<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>
Тема 1.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	4
Тема 2.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	4
Тема 3.	УК-7	6	6	-	-	6	6	-	4
Тема 4.	УК-7	10	10	-	-	10	10	-	4
Тема 5.	УК-7	18	6	-	-	18	6	-	4
Тема 6.	УК-7	10	10	-	-	10	10	-	6
Тема 7.	УК-7	16	6	-	-	16	6	-	6
Тема 8.	УК-7	16	10	-	-	16	10	-	10
Тема 9.	УК-7	18	6	-	-	18	6	-	10
Тема 10.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	10
Тема 11.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	4
Тема 12.	УК-7	14	10	-	-	14	10	-	6
Тема 13.	УК-7	14	10	-	-	14	10	-	4
Тема 14.	УК-7	14	8	-	-	14	8	-	6
Тема 15.	УК-7	8	6	-	-	8	6	-	4
Тема 16.	УК-7	44	6	-	-	44	6	-	4
Тема 17.	УК-7	4	10	-	-	4	10	-	10

Тема 18.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	10
Тема 19.	УК-7	36	8	-	-	36	8	-	8
Тема 20.	УК-7	28	10	-	-	28	10	-	9
Тема 21.	УК-7	4	12	-	-	4	12	-	9
Тема 22.	УК-7	4	-	-	-	4	-	-	9
Тема 23.	УК-7	30	-	-	-	30	-	-	9
Текущая аттестация	УК-7	7	5						
Промежуточная аттестация	УК-7	7	5						
Всего:		328	174	-	-	314	164	-	154

Примечание: Самостоятельная работа рабочим учебным планом по дисциплине по очной форме обучения не предусмотрена

4.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для правильной организации самостоятельной работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Подготовка к занятиям семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия) начинаются с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к вопросам занятий семинарского типа. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. При подготовке обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме предстоящего занятия. Без использования нескольких источников информации невозможно проведение дискуссии на занятиях, обоснование собственной позиции, построение аргументации. Если обсуждаемый аспект носит дискуссионный характер, следует изучить существующие точки зрения и выбрать тот подход, который вам кажется наиболее верным. При этом следует учитывать необходимость обязательной аргументации собственной позиции. Во время занятий рекомендуется активно участвовать в обсуждении рассматриваемой темы, выступать с подготовленными заранее докладами и презентациями, принимать участие в выполнении практических заданий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к занятиям лекционного типа, поскольку они являются важной формой организации учебного процесса: знакомят с новым учебным материалом; разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; систематизируют учебный материал; ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по источникам, рекомендованным согласно учебно-методическому обеспечению дисциплины;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на лекции.

Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме.

К формам промежуточного контроля по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения. В самом начале учебного курса обучающемуся следует познакомиться со следующими учебно-методическими материалами:

- рабочей программой дисциплины;
- планируемыми результатами обучения;
- тематическими планами занятий лекционного и семинарского типа;
- контрольными мероприятиями текущей и промежуточной аттестации;
- перечнем учебно-методического обеспечения дисциплины;
- перечнем вопросов к промежуточной аттестации.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи промежуточной аттестации.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Образовательные технологии

В освоении учебной дисциплины используются следующие **традиционные образовательные технологии**:

- практические занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- работа студентов с учебной, учебно-методической литературой и периодическими изданиями;
- работа с Интернет ресурсами;
- подготовка контрольных работ;
- подготовка и обсуждение информационных проектов – рефератов;
- тестирование по основным темам и разделам дисциплины (промежуточный контроль);
- тестирование;
- зачётная аттестация.

5.2. Использование информационных технологий

- технологии, основанные на использовании ЭИОС института (методические материалы по дисциплине, размещенные на сайте ГСИ);
- Интернет-технологии;
компьютерные обучающие и контролирующие программы (на каждом занятии используется одна из возможных компьютерных информационно-поисковых систем для отслеживания изменений в действующем российском законодательстве);
- информационные технологии, позволяющие увеличить эффективность преподавания (за счет усиления иллюстративности).

5.3. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, творческая работа, связанная с самопознанием и освоением дисциплины, деловая игра, круглый стол, диспут, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- беседа;
- дискуссия;
- анализ конкретных ситуаций;
- ролевая игра.

5.4. Игровые технологии

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

Примеры ролевых игр:

1. Проведение студентами в качестве преподавателя подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ. (Практическое занятие – оценка домашних заданий, обсуждение и анализ конкретной ситуации).
2. В роли преподавателя проведение студентами занятий по физической культуре по заранее написанному конспекту, исходя из индивидуальных задач урока: обучение элементам техники волейбола, баскетбола, ходьбы, бега, прыжков, метаний; развитие физических качеств. (Практическое занятие – оценка домашних заданий, обсуждение и анализ конкретной ситуации).
3. В роли преподавателя проведение студентами учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию методом «круговой тренировки». (Практическое занятие – обсуждение используемых методических приёмов и технологий).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

6.1. Формы текущего контроля

- выполнение тестовых заданий;
- мониторинг результатов практических занятий и домашних заданий;
- проверка контрольных работ, рефератов
- тестирование уровня общей физической подготовленности (см. Приложение 1.)

6.2. Тестовые задания:

См. Приложение 2. – «Банк тестов»

6.3. Форма промежуточного контроля по дисциплине – зачет

Требования и вопросы к зачёту для студентов очной формы обучения

Первый семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

с целью выявления уровня развития основных физических качеств: быстрота – бег 20 м, сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой), выносливость – 3-х минутный бег, ловкость – «челночный бег» – 10x10 м, гибкость – наклон вперед (см. Приложение 1)

- **Выполнить письменное тестовое задание**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
2. специальные упражнения (скалолаз, бегуна)
3. технику спортивной ходьбы
4. финиширование и его разновидности
5. бег с различной интенсивностью
6. бег на месте с максимальной скоростью
7. многократные подскоки вверх
8. перемещения по волейбольной площадке и подачи мяча
9. приёмы и передачи мяча в волейболе
10. упражнения для обучения и совершенствования техники защиты
11. тактические действия при двухсторонней игре в волейбол
12. специальные упражнения, развивающие физические качества волейболиста

- **Знать теоретический материал в следующем объёме:**

1. Физические качества как свойства человека. Определение понятия.
2. Определение понятия *силы* как физического качества. Основные критерии развития силы.
3. Определение понятия быстроты. Быстрота как комплексное качество.
4. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы.
5. Ловкость как физическое качество. Ловкость и сноровка.
6. Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость
7. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ), их основная направленность.
8. Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.
9. Определение ходьбы.
10. Виды ходьбы.
11. Фазы и моменты в ходьбе. Строевой шаг.
12. Определение бега.
13. Отличие бега от ходьбы.
14. Виды бега.

15. Особенности организации и проведения занятий по волейболу.
16. Основные правила игры в волейбол.
17. Воспитание физических качеств на занятиях волейболом.

Второй семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

С целью выявления уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год: быстрота – бег 20 м, сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой), выносливость – 3-х минутный бег, ловкость – «челночный бег» – 10x10 м, гибкость – наклон вперед.

- **Выполнить письменные тестовые задания**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

1. технику перемещения, ловли баскетбольного мяча, передачи, защиты, бросков в корзину;
2. тактические действия в баскетболе во время учебной игры
3. специальные упражнения прыгуна
4. различные прыжки со скакалкой
5. преодоление вертикальных препятствий различными способами
6. прыжки вверх из глубокого приседа

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Определение прыжков.
2. Способы прыжков и эволюция их развития.
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
4. Физическая подготовленность и направленное развитие двигательных качеств. Перенос двигательных качеств.
5. Особенности организации занятий баскетболом.
6. Основные правила игры в баскетбол.
7. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.
8. Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты в баскетболе.

Третий семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (с целью определения уровня развития основных двигательных качеств и выявления их динамики на основании полученных индивидуальных заданий по ОФП в период летних каникул)

- **Иметь представление и уметь:**

1. Выполнять специальные упражнения метателя
2. выполнять метательные действия с теннисным и набивным мячами
3. составлять комплексы ОРУ и СУ для занятий волейболом, баскетболом, легкой атлетикой

4. составлять комплексы ОРУ для различного возрастного контингента занимающихся
5. провести подготовительную часть занятия – разминку с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ
6. составлять индивидуальные графики динамики развития двигательных качеств по результатам тестирования

• **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Организационно-методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Методическая направленность ОРУ в зависимости от основного вида деятельности.
3. Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.
4. Специальные упражнения (СУ), их основная роль в решении задач обучения двигательным действиям.
5. Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.
6. Разновидность упражнений, их характер, дозировка.
7. Игровой метод – как основной в работе с детьми и подростками.
8. Понятие «Игровые карточки».
9. «Круговая тренировка» – организационная форма эффективного использования физических упражнений.
10. Основная цель круговой тренировки.
11. Понятие МТ – максимальный тест. Разновидности круговой тренировки.
12. Организация круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию.
13. Различные системы физических упражнений (древние восточные, дыхательная гимнастика и пр.).
14. Аутотренинг. Формулы аутогенной тренировки.
15. Психомышечная тренировка и релаксация.
16. Определение метаний. Виды метаний.
17. Способы метаний (с разбега, поворота) и их зависимость от формы снаряда. Планирующие снаряды.
18. Правила соревнований в метаниях.

Четвёртый семестр

Сдать зачётные нормативы:

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

Выполнить контрольную работу по предложенной кафедрой тематике (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)

Иметь представление и уметь:

1. составлять комплексы физкультминуток для психофизической тренировки.

2. составлять комплексы упражнений без предметов и с предметами (со скакалкой, мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лежа на полу, с партнером) для развития физических качеств.
3. индивидуально выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся

Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:

1. Специфика развития статической силы.
2. Методика развития динамической силы.
3. Специальные упражнения для развития быстроты реакции.
4. Методика развития быстроты движений.
5. Выносливость и особенности её развития.
6. Понятие утомления.
7. Выносливость и работоспособность.
8. Зависимость работоспособности от внешних и внутренних факторов.
9. Воспитание и поддержание ловкости.
10. Две группы упражнений, развивающих гибкость.

Пятый семестр

Сдать зачётные нормативы:

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (с целью определения уровня развития основных двигательных качеств и выявление их динамики на основании полученных индивидуальных заданий по ОФП в период летних каникул).

Выполнить письменное тестовое задание

• **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы упражнений: утренней гигиенической зарядки, со скакалкой, мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лежа на полу, с партнером, физкультминутки, физкультпаузы, корригирующей гимнастики для глаз с учетом будущей профессиональной деятельности
2. индивидуально выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся

• **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Факторы, определяющие содержание ППФП.
3. Организация и формы ППФП.
4. Система контроля ППФП.

Шестой семестр

• **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за трехгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

- **Выполнить реферат по предложенной кафедрой тематике и защитить его** (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)

- **Иметь представление и уметь:**

1. выбрать вид спорта, культивируемый в вузе, с учетом личного интереса и спортивных показателей;
2. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для разминки
3. индивидуально выполнять и проводить данные комплексы упражнений

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Личный интерес занимающегося и другие показатели, влияющие на выбор студента того или иного вида спорта
2. Физические качества необходимые для занятий баскетболом, волейболом, футболом, настольным теннисом
3. Специфика занятий в группах ОФП
4. Особенности занятий атлетической гимнастикой

Седьмой семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за весь период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

- **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для занятий избранным видом спорта
2. самостоятельно выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Отличительные особенности упражнений, выполняемых без предметов и с предметами
2. Специфика упражнений, выполняемых с партнером
3. Роль физкультминуток в повышении работоспособности
4. Характеристика физкультпауз для коррекции осанки
5. Основы корригирующей гимнастики для глаз

Требования и вопросы к зачёту для студентов очно-заочной формы обучения

Первый семестр

- **Выполнить письменное тестовое задание**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**
 1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
 2. специальные упражнения скорохода
 3. технику спортивной ходьбы
 4. бег на месте с максимальной скоростью
 5. многократные подскоки вверх

- **Знать теоретический материал в следующем объёме:**
 1. Физические качества как свойства человека. Определение понятия.
 2. Определение понятия *силы* как физического качества. Основные критерии развития силы.
 3. Определение понятия быстроты. Быстрота как комплексное качество.
 4. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы.
 5. Ловкость как физическое качество. Ловкость и сноровка.
 6. Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость
 7. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ), их основная направленность.
 8. Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.
 9. Определение ходьбы.
 10. Виды ходьбы.
 11. Фазы и моменты в ходьбе. Строевой шаг.

Второй семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Наклон вперед из исходного положения ноги вместе:

5 баллов - обхватив икры двумя руками, коснуться головой коленей прямых ног, держать 3 секунды;

4 балла - положить ладони на дорожку, ноги прямые, держать 3 секунды;

3 балла - пальцами ладоней коснуться дорожки, ноги прямые.

Десять бросков баскетбольного мяча в корзину:

5 баллов - 10 - 9 попаданий

4 балла - 8 - 7 “

3 балла - 6 - 5 “

2 балла - 4 - 3 “

1 балл - 2 - 1 попадание

- **Выполнить контрольную работу по предложенной кафедрой тематике (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**
 1. технику перемещения, ловли баскетбольного мяча, передачи, защиты, бросков в корзину;
 2. тактические действия в баскетболе во время учебной игры
 3. различные прыжки со скакалкой
 4. прыжки вверх из глубокого приседа

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Физическая подготовленность и направленное развитие двигательных качеств. Перенос двигательных качеств.
2. Особенности организации занятий баскетболом.
3. Основные правила игры в баскетбол.
4. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.
5. Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты в баскетболе.

Третий семестр

- **Выполнить письменные тестовые задания**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа: (муж. - на полу, жен. - на скамейке)
2. подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой
3. приседания на одной ноге
4. прыжки вверх из приседа
5. длительный бег на месте

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
2. Физическая подготовленность и направленное развитие двигательных качеств. Перенос двигательных качеств.
3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Факторы, определяющие содержание ППФП.
5. Организация и формы ППФП.
6. Система контроля ППФП.
7. Личный интерес занимающегося и другие показатели, влияющие на выбор студента того или иного вида спорта

Четвертый семестр

- **Сдать зачетные нормативы:**

Мужчины - *Подтягивание на перекладине*

10 раз - 5 баллов

8 раз - 4 балла

6 раз - 3 балла

4 раза - 2 балла

2 раза - 1 балл

Женщины - *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

15 раз - 5 баллов

12 раз - 4 балла

9 раз - 3 балла

6 раз - 2 балла

3 раза - 1 балл

3-х минутный бег (м / количество кругов на спортплощадке)

Мужчины		Женщины		Баллы
Метры	Круги	Метры	Круги	
600	10	450	7,5	5
540	9	420	7	4
480	8	390	6,5	3
450	7,5	360	6	2
420	7	330	5,5	1

- **Выполнить письменное тестовое задание**

- **Выполнить реферат по предложенной кафедрой тематике и защитить его (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**
 1. Специальные упражнения бегуна.
 2. Старт и его разновидности. Команды в старте.
 3. Финиширование и его разновидности.
 4. Повторный бег на разные дистанции

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**
 1. Определение бега.
 2. Отличие бега от ходьбы.
 3. Виды бега.
 4. Физические качества необходимые для занятий бегом на различные дистанции
 5. Специфика занятий в группах ОФП
 6. Личный интерес занимающегося и другие показатели, влияющие на выбор студента того или иного вида спорта

Пятый семестр

- **Иметь представление и уметь:**
 1. составлять комплексы физкультминуток для психофизической тренировки.
 2. составлять комплексы упражнений без предметов и с предметами (со скакалкой, мячом, гимнастической палкой, обручем, гантелями, эспандером или резиновым жгутом, на скамейке – стуле, лежа на полу, с партнером) для развития физических качеств.
 3. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для занятий избранным видом спорта
 4. самостоятельно выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**
 1. Специфика развития статической силы.
 2. Методика развития динамической силы.
 3. Специальные упражнения для развития быстроты реакции.
 4. Методика развития быстроты движений.
 5. Выносливость и особенности её развития.
 6. Понятие утомления.

7. Выносливость и работоспособность.
8. Воспитание и поддержание ловкости.
6. Отличительные особенности упражнений, выполняемых без предметов и с предметами
7. Специфика упражнений, выполняемых с партнером
8. Роль физкультминуток в повышении работоспособности
9. Характеристика физкультпауз для коррекции осанки

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Дополнительная литература

Быков, Н. Н. Физическая подготовка студентов экономических вузов : учебное пособие / Н. Н. Быков, Е. А. Денисов, Э. В. Мануйленко. — Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2022. — 264 с. : ил., табл. — ISBN 978-5-7972-3016-8. — Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [сайт]. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700208>

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>

Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Физкультура и спорт»
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Материалы межвузовских научных конференций. – Красково: ГСИ, 2014-2021 гг.

4. Гуманитарные науки и образование.
5. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные исследования.

7.1. Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
2. Университетская библиотека онлайн – [www/biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационно-справочные системы

1. «Система КонсультантПлюс» – компьютерная справочная правовая система - <http://www.consultant.ru/>
2. «Гарант» – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации - <http://www.garant.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru/>
4. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). - <https://www.elibrary.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)
2. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp
3. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect
4. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <http://www.sciencedirect.com/>
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
6. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы <http://school-collection.edu.ru/>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. 100% доступ - <http://минобрнауки.рф/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. 100% доступ - <http://obrnadzor.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». 100% доступ - <http://www.edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». 100% доступ - <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 100% доступ - <http://fcior.edu.ru/>

6. Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде 5100 изданий открытого доступа. 100% доступ - <http://bibliorossica.com/>
7. Федеральная служба государственной статистики. 100% доступ - <http://www.gks.ru>
8. СПС Гарант <http://www.garant.ru>
9. Официальный интернет портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru/>

8. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Операционная система Windows 10, Microsoft office, Интернет-браузер Яндекс.браузер
Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

Программное обеспечение отечественного производства

INDIGO

Яндекс.Браузер

Свободно распространяемое программное обеспечение

Adobe Reader для Windows

Архиватор HaoZip

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения занятий используются учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оснащенные техническими средствами обучения: ПК, переносной аудио и видеоаппаратурой. На практических занятиях используются: шведские стенки, баскетбольные щиты, маты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, мячи, тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота.

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения - учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет» с доступом к ЭИОС института, принтерами.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институтом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

10. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими

студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Тестирование уровня общей физической подготовленности

Очная форма обучения

Выполнить нормативы, набрав в сумме 21 балл (при условии участия во всех 6-х видах упражнений):

МУЖЧИНЫ

Вид упражнения	Возраст, лет	Баллы				
		5	4	3	2	1
1. Бег 20 м (сек.)	До 30 лет	3,5	3,7	3,9	4,1	4,2
	30 лет и старше	3,6	3,8	4,0	4,2	4,3
2. 3-х минутный бег (м / круги)	До 30 лет	660/11	630/10,5	600/10	540/9	480/8
	30 лет и старше	630/10,5	600/10	540/9	510/8,5	450/7,5
1. Челночный бег 10 х 10 м (сек.)	До 30 лет	26,4	27,0	29,0	29,8	33,0
	30 лет и старше	7,3	7,6	7,9	8,2	8,3
4. Подтягивание на перекладине (количество раз)	До 30 лет	15	12	9	7	5
	30 лет и старше	12	9	7	5	3
5. Приседание на одной ноге – на правой, на левой - «пистолетик» (количество раз)	До 30 лет	12	10	8	6	4
	30 лет и старше	10	8	6	4	2
6. Наклон вперед, прямые ноги вместе (зафиксировать положение 3 секунды)	17 лет и старше	Обхватив икры двумя руками, головой коснуться коленей	Положить ладони на дорожку	Пальцами ладоней коснуться дорожки	-	-

ЖЕНЩИНЫ

Вид упражнения	Воз-раст, лет	Баллы				
		5	4	3	2	1
1. Бег 20 м (сек.)	До 30 лет	4,2	4,3	4,4	4,7	5,0
	30 лет и старше	4,3	4,4	4,5	4,8	5,1
2. 3-х минутный бег (м / круги)	До 30 лет	540/9	510/8,5	420/7	360/6	330/5,5
	30 лет и старше	510/8,5	480/8	360/6	330/5,5	300/5
4. Челночный бег 3 x 10 м (сек.) 3 x 10 м (сек.)	До 30 лет	28,3	30,2	31,3	33,2	34,6
	30 лет и старше	8,5	8,7	9,2	9,6	9,8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа – «отжимания» (количество раз)	До 30 лет	25	20	15	10	5
	30 лет и старше	20	17	12	7	3
5. Приседание на одной ноге – на правой, на левой - «пистолетик» (количество раз)	До 30 лет	12	10	8	6	4
	30 лет и старше	10	8	6	4	2
6. Наклон вперёд, прямые ноги вместе (зафиксировать положение 3 секунды)	17 лет и старше	Обхватив икры двумя руками, головой коснуться коленей	Положить ладони на дорожку	Пальцами ладоней коснуться дорожки	-	-

«Банк тестов»

Тема: Основы техники ходьбы, бега, прыжков

Контрольные вопросы

- 1) **Что такое ходьба и бег?**
 1. Способы передвижения человека
 2. Естественные способы передвижения человека
 3. Средства, помогающие общению людей
 4. Средства существования человека
- 2) **Чем бег отличается от ходьбы?**
 1. Скоростью передвижения
 2. Углом наклона головы
 3. Наличием фазы полета
 4. Постановкой ноги на грунт
- 3) **Перечислите виды ходьбы**
 1. Ходьба по пересеченной местности
 2. Ходьба по улице
 3. Ходьба спиной вперед
 4. Обычная, строевая, походная, спортивная
- 4) **Перечислите виды бега**
 1. Переменный бег
 2. Прерывистый бег
 3. Гладкий, эстафетный, по пересеченной местности, бег с препятствиями
 4. Бег с гандикапом
- 5) **Что такое прыжки?**
 1. Средства для преодоления препятствий
 2. Естественные способы преодоления препятствий
 3. Методы преодоления препятствий
 4. Средства для развития гибкости
- 6) **К прыжкам с преодолением вертикальных препятствий относятся:**
 1. С разбега
 2. С места
 3. В высоту, с шестом
 4. С хода
- 7) **К прыжкам с преодолением горизонтальных препятствий относятся:**
 1. С шага
 2. Из исходного положения - стоя, ноги врозь
 3. Из положения высокого старта
 4. Прыжки в длину и тройной прыжок
- 8) **Почему “тройной прыжок” так называется?**
 1. Прыгун выполняет три прыжка
 2. Прыгун выполняет три отталкивания
 3. Прыгун выполняет три скачка
 4. Прыгун выполняет три попытки

Тема: Физические качества человека

Контрольные вопросы

- 1) Что такое физические качества?**
 1. качество, определяющие успешность решения двигательных задач по механическим критериям
 2. рост, вес, жёсткость тела человека
 3. свойства человека, определяющие уровень работоспособности
 4. характеристики режимов работы двигательного аппарата
- 2) Что является основой всех двигательных качеств?**
 1. желание и воля
 2. энергетическое обеспечение работы
 3. способность мышц проявлять силу
 4. ловкость и свобода движений
- 3) Что такое сила как физическое качество?**
 1. причина изменения человеком состояния покоя или равномерного прямолинейного движения своего тела
 2. способность мышц преодолевать действие внешних и внутренних сил и обеспечивать решение двигательных задач
 3. характеристика напряжения и сокращения мышц
 4. фактор, обеспечивающий работоспособность
- 4) Что такое быстрота как физическое качество?**
 1. способность мышц решать двигательные задачи в минимальное время
 2. качество, определяющее скорость протекания организменных процессов
 3. характеристика длительности двигательных действий
 4. характеристика изменения состояния мышц
- 5) Что определяет быстроту простой двигательной реакции?**
 1. уровень развития взрывной силы
 2. межмышечная координация и свобода движений
 3. быстрота восприятия и оценка сигнала
 4. реагирование на появление сигнала, а не на его содержание
- 6) Что такое мощность как физическое качество?**
 1. количество работы, производимой человеком в единицу времени
 2. способность мышц преодолевать непределённые сопротивления с максимальной скоростью
 3. качество, обеспечивающее работу с максимальными нагрузками
 4. способность перемещать собственное тело с максимальной быстротой
- 7) Какой метод наиболее эффективен при воспитании мощности?**
 1. метод максимальных нагрузок
 2. метод непределённых нагрузок (повторных усилий)
 3. метод самосопротивлений
 4. метод вариативных воздействий
- 8) В каком упражнении проявляется наибольшая мощность?**
 1. в беге по ровной дорожке
 2. в беге на крутую гору
 3. в беге в небольшой подъём
 4. в беге под гору
- 9) Что такое выносливость как физическое качество?**
 1. способность к продолжению работы
 2. способность сохранять качество работы в неблагоприятных условиях
 3. способность выполнять работу, несмотря на усталость
 4. способность выполнять работу в течение длительного времени
- 10) Мощность системы энергопродукции повышается в основном за счёт:**

1. адаптации к повышающимся нагрузкам
 2. улучшения питания и условий жизни
 3. разминки и подготовки к работе
 4. психической настройки на предстоящую деятельность
- 11) Какой вид выносливости обеспечивает адаптацию к высоким суммарным нагрузкам на протяжении года?**
1. общая выносливость
 2. специальная силовая выносливость
 3. специальная скоростная выносливость
 4. выносливость к психическим нагрузкам
- 12) Что такое ловкость как физическое качество?**
1. способность быстро и точно выполнять сложное двигательное действие
 2. способность быстро и правильно повторить увиденное движение
 3. лёгкость и непринуждённость выполнения незнакомых движений
 4. способность эффективно решать двигательные задачи в нестандартных ситуациях
- 13) Чем обеспечивается качество ловкости в процессе её совершенствования?**
1. освоенностью двигательного действия
 2. количеством освоенных вариантов двигательного действия
 3. усвоением закономерностей (общих правил) решения двигательных задач
 4. продолжительностью обучения и упорством обучаемого
- 14) Что такое гибкость как физическое качество?**
1. максимальная амплитуда движения в суставе
 2. характеристика эластичности мышечно-связочного аппарата
 3. мера анатомической подвижности в суставе
 4. характеристика подвижности звеньев тела друг относительно друга
- 15) Что такое активная гибкость?**
1. гибкость, проявляющаяся в произвольных движениях
 2. способность обеспечивать максимальную амплитуду движений за счёт сокращения собственных мышц
 3. способность обеспечивать максимальную амплитуду движений при помощи внешних сил
 4. показатель максимальной амплитуды движений при высокой температуре окружающей среды
- 16) Что такое пассивная гибкость?**
1. подвижность звеньев тела под воздействием внешних сил
 2. максимальная амплитуда движения при полном расслаблении мышц
 3. гибкость, проявляемая в медленных движениях
 4. гибкость, проявляемая в статических позах

Тема: Основы общей и специальной физической подготовки

Контрольные вопросы

1) Дайте определение понятию «физическое развитие»

1. Процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов и укрепление здоровья на протяжении жизни индивидуума
2. Воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений
3. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей

4. Деятельность, направленная на формирование психических качеств, как отдельного индивидуума, так и психологического климата всего спортивного коллектива

2) Что такое физическая подготовленность?

1. Воспитание физических качеств
2. Способность человека к определенному виду деятельности
3. Способность человека избавиться от вредных привычек
4. Воспитание морально-волевых качеств, чувства коллективизма и патриотизма

3) Что такое физическая подготовка?

1. Процесс, направленный на обеспечение физической подготовленности
2. Воспитание, направленное на укрепление здоровья
3. Способность человека к определенному виду деятельности
4. Воспитание, направленное на длительное выполнение какой-либо работы

4) Дайте определение понятию “общая физическая подготовка”

1. Процесс, совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека
2. Процесс, направленный на совершенствование технического мастерства и тактических приемов
3. Способность выполнять какую-либо работу
4. Способность к саморазвитию и самосовершенствованию

5) Что такое специальная физическая подготовка?

1. Способность к выполнению специальной деятельности
2. Процесс, направленный на определенный вид деятельности
3. Педагогический процесс, направленный на развитие специальных качеств в определенном виде деятельности
4. Способность к достижению высоких спортивных результатов

6) Что такое спорт?

1. Деятельность человека, направленная на достижение высоких спортивных результатов и укрепление здоровья.
2. Воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты.
3. Деятельность человека, направленная на достижение материальных благ
4. Деятельность человека, направленная на формирование спортивного коллектива

7) На чём базируется начальная подготовка спортсмена?

1. На специальной физической подготовке
2. На психологической подготовке
3. На общей физической подготовке
4. На теоретической подготовке

8) Дайте определение понятию «спортивная тактика»

1. Умение настроиться на победу
2. Умение противостоять противнику
3. Владение техническими приемами
4. Умение вести спортивную борьбу

Тема: Профессионально-прикладная подготовка студента

Контрольные вопросы

1) Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

1. Специально направленное и избирательно использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
2. Воспитательная, трудовая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты.

3. Деятельность человека, направленная на физическое здоровье и достижение материальных благ
4. Деятельность человека, направленная на формирование всесторонне развитой личности путем использования физических упражнений

2) Одной из задач ППФП является освоение прикладных умений и навыков, которые:

1. способствуют развитию жизненно необходимых физических качеств
2. обеспечивают закаливание организма и профилактику производственных травм
3. обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ
4. способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач

3) Прикладные специальные качества – это:

1. способность организма противостоять инфекционным заболеваниям
2. способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды (холода и жары, укачивания и др.)
3. способность организма противостоять утомлению на протяжении всего рабочего дня
4. способность организма реагировать на внезапно возникающие раздражители

4) Специальные прикладные качества и способности можно развивать путем:

1. закаливания, дозированной тепловой тренировкой
2. специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат,
3. укреплением мышц брюшного пресса
4. упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия (состояние кислородного голодания)

5) Перечислите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

1. Формы (виды) труда специалистов данного профиля
2. Условия и характер труда
3. Режим труда и отдыха
4. Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

6) Какие еще дополнительные факторы определяют содержание ППФП?

1. комфортность условий, в которых предстоит работать будущему специалисту
2. индивидуальные особенности будущих специалистов
3. географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику
4. материальное стимулирование и поощрение студентов выпускных курсов

7) Назовите основные группы средств ППФП

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
2. Прикладные виды спорта (их целостное применение)
3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
4. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП

8) Какому ведущему физическому качеству уделяется ведущая роль в содержании ППФП?

1. Силе как базовому физическому качеству, на котором строится развитие остальных показателей
2. Быстроте в обеспечении способности решать производственные задачи в лимитированный отрезок времени
3. Ловкости как способности решать производственные задачи в постоянно меняющихся условиях
4. Общей выносливости в обеспечении высокой профессиональной работоспособности

9) Назовите обязательные средства ППФП студентов, особенно необходимые для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работоспособность в различных географо-климатических условиях

1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
2. Физические упражнения различной направленности
3. Оздоровительные системы упражнений
4. Физкультурно-спортивные комплексы и плоскостные спортивные сооружения

10) Какие вспомогательные средства ППФП обеспечивают её эффективность?

1. Различные тренажеры
2. Специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда
3. Общеразвивающие и специальные упражнения
4. Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие специальных качеств

11) В чем заключается принципиальное назначение тренажеров, применяемых на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»?

1. С их помощью закладываются основы закаливания и здорового образа жизни
2. Они помогают «отрабатывать» определенную мышечную группу для предстоящей профессиональной деятельности
3. С их помощью закладываются функциональные основы, расширяется диапазон двигательных умений, способствующих быстрому освоению профессиональных действий, умений и навыков
4. С их помощью отрабатываются именно профессиональные действия и умения в облегченных или усложненных условиях.

12) Перечислите формы ППФП во внеучебное время

1. Секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера
2. Самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристических клубах и т.п.)
3. Самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физической культуры)
4. Массовые оздоровительные физкультурно-спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).