



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Блок 1, базовая дисциплин Б1. Б. 19

направление подготовки 43.03.02 «Туризм»

профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Факультет «Туризм и гостеприимство»

Общая трудоемкость (в академических часах/ ЗЕ)	72 часа /2 ЗЕ		
в том числе по формам обучения:	<b>очная</b>	<b>очно–заочная</b>	<b>заочная</b>
Аудиторных	72	72	72
из них:			
лекций	8	8	8
практических	64	64	-
самостоятельных	-	-	56
на подготовку к экзамену	-	-	8
Форма промежуточной аттестации			
зачет	1,2 семестр	1,2 семестр	1 курс



Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана МГИИТ  
на предметно-цикловой комиссии  
факультета туристского сервиса

Составитель рабочей программы  
Ст. преподаватель М.В. Нерукова

УТВЕРЖДЕНО на заседании ПЦК

Протокол заседания от 30.08.2016 г. № 1

И.о. председателя ПЦК Н.Н. Осокина

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета туризма и гостеприимства С.П. Анзорова

Руководитель Центра менеджмента качества Е.А. Шкабура

Начальник методического отдела Е.В. Яковлева



## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Физическая культура предоставлена в ОПОП отдельным блоком дисциплин, содержащей 2 з.е. (72 академических часов).

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента во весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через



гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единства научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. Практический материал состоит из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате изучения физической культуры студент должен

#### **Знать:**

Научно-практические основы физической культуры, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

#### **Уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

#### **Владеть:**

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

На базе уровней знания и практических навыков выпускник должен овладеть следующей компетенцией:



ОК-7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

#### 4. Объем дисциплины по видам учебной деятельности

Вид учебной работы	по формам обучения		
	очно	очно–заочно	заочно
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:			
– лекции	8	8	8
– практические занятия	64	64	-
–лабораторные			
<b>Самостоятельная работа студентов – всего</b>	-	-	<b>56</b>
Вид промежуточной аттестации - зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (в зачетных единицах)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1.Содержание разделов дисциплины

Для очной, очно-заочной и заочной формы обучения

Тема 1: Введение в предмет «Физическое воспитание в ВУЗе»

1. Физическое воспитание в ВУЗах.
2. Организация и руководство физическим воспитанием.
3. Обязанности студентов.



Тема 1 (для заочной формы обучения): Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и целенаправленность занятий.
2. Формы и содержание занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности занятий для женщин.
6. Планирование и управление занятиями.
7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Гигиена занятий физическими упражнениями.
9. Контроль и самоконтроль за эффективностью занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Студенческий спорт.
12. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Методики в физической культуре
14. Особенности различных методик, используемых при обучении физической культуре.

Тема 2: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социальные и биологические основы.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.



7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3: Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Тема 4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

## 5.2. Распределение часов по темам и видам занятий

Для очной и очно-заочной формы обучения.

### 1 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1	Тема 1: Введение в предмет «Физическое воспитание в ВУЗе»	2			2
2	Тема 2: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			2
3	Техника безопасности, Л/а: развитие выносливости, 1000 м		4		4



4	Л/а: бег 100 м, прыжки в высоту		4		4
5	Л/а: бег, прыжки в длину, кросс		2		2
6	Л/а: эстафетный бег		2		2
7	Л/а: бег 60 м		2		2
8	Л/а: кроссовая подготовка		2		2
9	Л/а: эстафета		2		2
10	Баскетбол: техника перемещения		2		2
11	Баскетбол: ведение мяча		2		2
12	Баскетбол: техника перемещения		2		2
13	Баскетбол: блокировка		2		2
14	Баскетбол: трехочковые броски		2		2
15	Баскетбол: штрафной бросок		2		2
16	Баскетбол: игра		2		2
	<b>Общая трудоемкость (час)</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		<b>36</b>

## 2 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1	Тема 3: Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	2			2
2	Тема 4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2			2
3	Техника безопасности по физической культуре. Волейбол: техника передачи		2		2





4	Волейбол: атакующий удар		2		2
5	Волейбол: блокирование		2		2
6	Волейбол: совершенствование игры		2		2
7	Волейбол: двухсторонняя игра		2		2
8	Волейбол: подача мяча		2		2
9	Волейбол: двухсторонняя игра		2		2
10	Л/а: техника безопасности		2		2
11	Л/а: развитие физических качеств		2		2
12	Л/а: низкий старт		2		2
13	Л/а: прыжок в длину		2		2
14	Л/а: бег 1000 м		2		2
15	Л/а: эстафетный бег		2		2
16	Л/а: прыжковые упражнения		2		2
17	Л/а: выносливость		2		2
18	Л/а: челночный бег		2		2
	<b>Общая трудоемкость (час)</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		<b>36</b>

**Для заочной формы обучения.**

**1 курс**

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	зачет	СРС	ВСЕГО
1	Тема 1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		14	16
2	Тема 2: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		14	16



3	Тема 3: Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	2		14	16
4	Тема 4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2		14	16
	Контроль (зачет)		8		8
	<b>Общая трудоемкость (час)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

#### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины
- Темы рефератов и методические указания по их написанию



## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧЕНИЯ.**

Целью создания фонда оценочных средств (ФОС) является оценка персональных достижений обучающихся на соответствие их знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности поэтапным требованиям образовательной программы.

Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в федеральном государственном образовательном стандарте;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных (или отрицательных) результатов;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

### ***Планируемые уровни оценки компетенции:***

- ***пороговый*** уровень (как обязательный для всех обучающихся по завершении освоения образовательной программы), предполагает 60-74 баллов, что соответствует качественной оценке индивидуальных образовательных достижений «удовлетворительно»;
- ***продвинутый*** уровень (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника), предполагает 75-89 баллов, что соответствует качественной оценке индивидуальных образовательных достижений «хорошо»;
- ***высокий*** уровень (максимально возможная выраженность компетенции, ориентир для самосовершенствования), предполагает 90-100 баллов, что соответствует качественной оценке индивидуальных образовательных достижений «отлично».

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, входящий в состав рабочей программы дисциплины, включает в себя:

1. перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;



3. методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
4. типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<p><b>ОК-7</b> - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний .</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>Научно-практические основы физической культуры, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,</p>	<p><b>Этап 1.</b> Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лекции;</li> <li>– практические занятия по темам теоретического содержания;</li> <li>– самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</li> </ul> <p><b>Этап 2.</b> Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учет индивидуальных особенностей физического развития занимающихся и применение их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– проведение</li> </ul>



	<p>ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>– составление индивидуальных комплексов физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Этап 3.</b> Проверка усвоения материала:</p> <p>– проверка решений самостоятельно выполненных практических и спортивных задач;</p> <p>– анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</p> <p>– тестирование текущих знаний;</p> <p>– контрольные срезные задания;</p> <p>– итоговый контроль по дисциплине.</p>
--	---	--

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

<p><u>Этап 1:</u> Формирование</p>	<p>- посещение лекционных и практических занятий;</p>
------------------------------------	---



базы знаний	- ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	- правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных в задачах проблем  - обоснованное решение спортивных задач  - наличие правильно выполненной самостоятельной работы по решению заданий  - выполнение нормативов
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	- степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия  - успешное прохождение тестирования;  - выполнение самостоятельных работ;  - зачет
<b><i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i></b>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	- посещение лекционных и практических занятий не менее 80%;  - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60%  - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	- студент должен знать, что такое здоровый образ жизни с правильностью выполнения физических упражнений не менее 60%;  - студент должен уметь самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья и с правильностью не менее 60%;  - студент должен владеть методиками к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с правильностью не менее 60%
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	- тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60%



	<p>Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений;</p> <p>Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений;</p> <p>Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений</p>	
<b>Описание шкал оценивания</b>		
Оценивание результатов устных опросов на зачете	Ответ студента на зачете оценивается на:  «зачтено» - по контрольным нормативам практических занятий  «не зачтено» - если не выполнены условия для получения оценки «зачтено».	
Оценивание рефератов	1. Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"><li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li><li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li><li>- самостоятельность выполнения работы.</li></ul>
	2. Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"><li>- грамотно применяет категории анализа;</li><li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li><li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li><li>- студент использует большое количество различных источников информации;</li><li>- дает личную оценку проблеме;</li></ul>
	3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"><li>- ясность и четкость изложения;</li><li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li><li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</li><li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li></ul>



	4. Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
--	----------------------	--

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

#### **Написание рефератов**

Темы рефератов предлагаются для выбора обучающимся в начале семестра. Тематика рефератов не исчерпывается темами, приведенными в программе дисциплины. Студент вправе сформулировать собственную тему. Тема должна быть утверждена преподавателем заблаговременно, до начала выполнения работы. Критерии оценки письменных работ, включая объем, структуру, содержание, оформление и др., также доводятся до сведения обучающихся до начала выполнения работы.

Реферат должен состоять из введения, основной части и заключения, общим объемом 2-3 печатных страницы, продолжительностью не более 5-7 минут. Презентация состоит из 5-10 слайдов.

При выборе темы реферата обучающийся составляет план, который включает введение, основную часть и заключение. При этом следует учитывать особенности изложения материала в рефератах репродуктивных (рефератах-конспектах и рефератах-резюме) и продуктивных (рефератах-обзорах и рефератах-докладах) и не допускать дословной переписки текстов из учебников. Реферирование предполагает интеллектуальный творческий процесс, включающий осмысление текста, аналитико-синтетическое преобразование информации и создание нового текста. В конце работы приводится список использованной литературы.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа студента**

Самостоятельная работа предполагает изучение обучающимися программного учебного материала во внеаудиторное время. Оценивание знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе СРС, может включать:

- работу с учебной литературой по темам, которые были предметом обсуждения на лекциях;





- изучение литературы при подготовке к семинарским занятиям;
- реферирование библиографических источников по вопросам, которые требуют самостоятельного освоения;
- выполнение контрольных заданий вовремя или после изучения темы;
- устные или письменные ответы на предлагаемые вопросы для самопроверки;
- подготовку итогового комплексного задания и др.

### **Критерии оценки**

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными* и *количественными*.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в студенческий образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватели реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные способности студентов (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом преподавателю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство студента, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* включает в себя текущие отметки, полученные студентом за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.



## **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки студентов:**

### **1. Знания**

При оценивании знаний по дисциплине учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем	Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущена одна грубая или	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено



ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	---	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Студент умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Студент: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	Студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель	Исходный показатель	Студент не выполняет



предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определённый период времени	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
--	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выполнения высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

#### **7.4. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### **7.4.1. Примерные вопросы для подготовки к зачету 1 семестр**

1. Что такое физическая подготовленность?
2. Что такое физическое упражнение?
3. Как принято называть виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека?
4. Что является предметом обучения в физическом воспитании?
5. Как принято называть двигательный навык?
6. Что является тактической подготовкой?
7. Что является технической подготовкой?
8. Что такое показатели физического развития



9. Чем характеризуется утомление?
10. Что такое ловкость?
11. Посредством каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество - ловкость?
12. В чём заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
13. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?
14. Какой метод совершенствования скоростно-силовых способностей является наиболее распространенным?
15. Как принято называть комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности?
16. Что является главной причиной нарушения осанки?
17. Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом?
18. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе?
19. Что характеризует функциональное состояние сердца?
20. Что такое здоровый образ жизни?
21. Какие показатели наиболее часто используют для оценки индивидуального физического развития?
22. Чему равна длина марафонской дистанции?
23. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? Перечислите
24. Что означает термин «олимпиада»?
25. К каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
26. Какие цвета колец символизируют континенты?
27. Где и когда дебютировали на Олимпийских играх российские спортсмены?
28. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека?
29. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?
30. Какие методы относятся к методам научного исследования?



31. Укажите наиболее общие группы задач системы физкультурного образования.
32. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат.
33. Какой методом воспитания является главным в физическом воспитании?
34. Что явилось основой появления физических упражнений?
35. Эффективность использования физических упражнений зависит.
36. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания?
37. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод?
38. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
39. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
40. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные способности у девочек и девушек?
41. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.
42. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется.
43. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется.
44. Какие основные три группы методов обучения вы знаете?
45. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является.
46. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?
47. Более общая задача физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста - это



48. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются.

49. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию обучения владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

50. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для.

51. Педагогический контроль в физическом воспитании - это.

52. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является.

53. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью контроля.

54. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение.

55. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию.

56. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы.

## **2 семестр**

1. Что такое физическая подготовленность?
2. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни - это?
3. Владение прикладными и спортивными навыками, гармоничное развитие форм тела и полноценное здоровье - это?
4. Возможности, свойственные человеку, реализуемые в жизни, основу которых составляют его физические качества называют?
5. Чем характеризуются функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями?
6. В чем выражается наибольшее проявление мышления при выполнении физических упражнений?





7. От каких факторов зависит артериальное давление?
8. Когда требуется высокая степень концентрации внимания?
9. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?
10. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?
11. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?
12. Какой из основных способов плавания самый быстрый?
13. Какие методы тренировки Вы знаете?
14. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?
15. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется.
16. В каком возрасте целесообразнее развивать физическое качество - силу у мальчиков и юношей?
17. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется.
18. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?
19. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является.
20. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется.
21. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст.
22. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?
23. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?
24. Основное направление физического воспитания взрослого населения.
25. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
26. В основной части урока по физической культуре вначале.
27. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть.





28. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения.
29. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором все выполняют одно и то же задание преподавателя физической культуры.
30. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять.
31. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является.
32. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется.
33. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется.
34. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки.
35. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели.
- В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?

#### **7.4.2. Темы рефератов**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.



8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
16. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
17. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
18. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
19. Значение физической культуры для будущего специалиста (примените к вашей профессии).
20. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
21. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
22. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
23. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
24. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
25. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
26. Особенности правовой базы в отношении спорта, физической культуры в России.



27. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
30. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
31. Развитие выносливости во время занятий спортом.
32. Курение и его влияние на развитие здоровой личности.
33. Развитие гибкости во время занятий спортом.
34. Физическое качество – сила.
35. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
36. Основные виды спортивных игр.
37. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
38. Лыжный спорт, перспективы развития.
39. Художественная гимнастика, история развития.
40. Черлидинг, история развития.
41. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
42. Фигурное катание, история развития.
43. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
44. Баскетбол, история развития.
45. Футбол, история развития.
46. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
47. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).



48. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

49. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

50. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы** (А.А. Бишаева, В.В. Малков Физическая культура: учебник. – Изд-во «Кнорус», 2016.)

Направленность задания	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег 3000 м (мин)	19.0	20.15	21.00	22.00	22.30					
1.Бег 5000 м (мин)						21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Подтягивание в висе лежа на перекладинах на высоте 90см)	20	16	10	6	4					
3. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
4.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5	4.8	4.5	7	5	3	2	1



5. Прыжки в длину с места см.	190	180	168	160	150					
						250	240	230	223	215
6. Прыжки в длину или в высоту с разбега см	365	350	325	300	270	480	460	435	410	390
	120	115	110	105	100	145	140	135	130	125
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

Студенты специальной медицинской группы выполняют все задания без учета времени.

### Нормативы для оценки общей физической подготовки юношей

Виды упражнений	оценка			
	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Обязательный вид:</b>	7	9	11	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)				
<b>Виды по выбору:</b>	6.00	6.80	7.20	7.50
1. Тройной прыжок в длину с места (м)				
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	35	40	45	50
3. Из и.п. - лежа на спине, поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой за головой	25	30	35	40
4. Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу-вперед (м)	2	3	5	7



5. Жим штанги весом 20 кг, лежа на гимнастической скамейке (раз)	7	10	20	30
6. Приседание со штангой весом 20 кг	4	7	10	20

### Нормативы для оценки общей физической подготовки девушек

Виды упражнений	оценка			
	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Обязательные виды (по выбору):</b>	7	9	11	13
1. Подтягивание на низкой перекладине (раз)				
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	7	9	12
3. Поднимание и опускание туловища из и.п. - лежа на спине, кисти к плечам ( раз/мин.)	15	20	25	30
<b>Упражнения по выбору:</b>	5.10	5.40	5.60	5.80
1. Тройной прыжок в длину с места (м)				
2. Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу - вперед (м)	2	3	4	5
3. Приседание с отягощением весом 5 кг (раз)	7	10	12	15

Прыжок в длину с места (см):

	«3»	«4»	«5»
девушки	160	165	175
юноши	215	220	235



### Специальная группа (юноши)

Виды упражнений	оценка		
	«3»	«4»	«5»
1	2	3	4
Обязательные виды (по выбору)			
1. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	9
2. Поднимание и опускание туловища из и.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, локти касаются мата	20	25	30
Упражнения по выбору			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	22	26
2. Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу -вперед (м)	4	5	6
3. Угол с прямыми ногами из и.п. - вис на гимнастической стенке (раз)	7	9	11
4. Приседания с отягощением весом 5 кг (раз)	7	10	12
5. Прыжок в длину с места (см)	195	205	215

### Специальная группа (девушки)

Виды упражнений	оценка		
	«3»	«4»	«5»
1	2	3	4
Обязательные упражнения (по выбору)			







Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из веса на высокой перекладине  (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из веса лежа на низкой перекладине  (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16



Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-



9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8



Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Возрастная группа от 18 до 29 лет

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

#### МУЖЧИНЫ

№	Виды	Нормативы
---	------	-----------



п/п	испытаний (тесты)	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240



6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30



10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00



3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190





6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25



	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;



в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



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

Основная:

1. А.А. Бишаева, В.В. Малков Физическая культура : уч. – Изд-во «Кнорус», 2016.
2. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура и здоровый образ жизни: уч. – Изд-во «Кнорус», 2016.

Дополнительная:

1. Бавельский А.Д., Зорина Г.И., Ручин А.А. Безбарьерный туризм в Москве: учебно-методическое пособие. – М.: Логос, 2011.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – 3-е изд. – М.: Академия, 2011. – 243 с.
3. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 256 с.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура : уч. – Изд-во «Кнорус», 2016.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках института;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально - дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать пропущенные практические занятия, если студент пропустил без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;



- осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля. В отдельных случаях практические занятия по физической культуре могут быть заменены написанием рефератов (список прилагается), или судейство матчей.

### **9.1. Методические рекомендации к написанию рефератов:**

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

Рекомендуемая логика построения работы такова. В начале следует показать значимость рассматриваемой проблемы в широком контексте, затем – в более «узком», прикладном значении. На втором этапе следует структурировать саму проблему: причины первого-второго-третьего уровня; основы проблемы и ее последствия: близкие, ожидаемые, известные; и отдаленные, ранее не изученные. На этом этапе рекомендуем формализовать результаты с помощью таких способов, как диаграмма «средства», «связей», и их аналогов. На третьем этапе автору следует сфокусировать внимание на одной конкретной, сравнительно обособленной причине возникновения проблемы, рассмотреть ее детально, и предложить свой особый (ранее не разработанный) вариант решения. Завершая реферат, следует показать – какие последствия будет иметь предложенное автором решение, сначала в «узком», затем в «широком» контексте (это позволяет «закольцевать» тему, вернуться к началу реферата – постановке проблемы). Тематика не исчерпывается темами, приведенными в программе дисциплины. Студент вправе сформулировать собственную тему. Тема должна быть утверждена преподавателем заблаговременно, до начала выполнения работы.



**10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПОДГОТОВКИ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

включает перечень информационно-справочных систем:

- ЭБС МГИИТ;
- Электронно-библиотечную систему – Руконт;
- Электронно-библиотечную систему Юрайт
- Видеотеку МГИИТ

**11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ  
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ»**

12.

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
2. <http://www.teoriya.ru> – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
3. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»

**13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,  
НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Спортивно-материальная база МГИИТ**

№	Наименование сооружения/объекта	Адрес	Назначение спортивных площадок	Технические данные/размеры, площадь



1.	Зал № 1, игровой зал (2-й этаж)	Кронштадтский б-р 43А	Баскетбол, волейбол, футбол, гимнастический зал	36,00 x 18,00м 648 м <sup>2</sup>
2.	Зал № 1, игровой зал (2-й этаж)	Кронштадтский б-р 43А	Медицинская группа	36,00 x 18,00м 648 м <sup>2</sup>
3.	Каб № 425, ЛФК	Кронштадтский б-р 43А	Медицинская группа	25,5 м <sup>2</sup>
4.	Площадка для волейбола, искусственным покрытием	Кронштадтский б-р 43А	волейбол	360,00 м <sup>2</sup>
5.	Полоса препятствий	Кронштадтский б-р 43А	л/а	85 м <sup>2</sup>

Количество спортивных залов – 1. Общая площадь – 648 м<sup>2</sup>

Количество плоскостных площадок – 2. Общая площадь – 445 м<sup>2</sup>

Все залы и спортивные площадки оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.