

Приложение к ОП ВО

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Международная академия бизнеса и управления»

**Департамент общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Международной академии бизнеса и  
управления

Е.В. Добренькова  
«18» марта 2024г.

ОДОБРЕНО  
Учёным советом  
Международной академии бизнеса и  
управления  
(протокол от «14» марта 2024 г. №5)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

**Б1.В.14 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
**(элективные дисциплины)**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность):

41.03.05 «Международные отношения»

(шифр и наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль):

«Мировая политика»

Уровень (квалификация (степень) выпускника):

Бакалавр

(бакалавриата, специалитета, магистратуры)

Набор  
2024 г.

Автор (ы)

С.Е Константинов, доцент департамента общегуманитарных и естественно-научных дисциплин

Ответственный за выпуск

Н.Ю. Марошина, руководитель департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин, канд. псих. наук, доцент

Программа одобрена на заседании департамента общегуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол от 12. 03. 2024 г. № 6)

© Международная академия бизнеса и управления, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	39
7. Материалы оценивания результатов обучения по дисциплине.....	44
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и иных источников.....	55
9. Материально-техническое обеспечение.....	57

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б1.В.14 ««Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины)» включена в состав базовой части по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения», направленность: «Мировая политика».

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при изучении дисциплины решаются следующие задачи:

- 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 и методов в жизни;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре личности, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, с целью укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых физических качеств и свойств личности;
- использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
-

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование результатов обучения, представленных в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Результаты обучения, соотнесенные с общими результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни; организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</li> </ul>
		УК- 7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индиви-</li> </ul>

		<p>для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>дуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ведения здорового образа жизни</li> </ul>
		<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</li> <li>- понятие, содержание и функции профессионально-прикладной физической подготовки</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта</li> <li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений</li> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств</li> </ul>

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой обязательной для изучения части. Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на со 2 по 7 семестры по очной форме обучения.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов (9 ЗЕТ) для всех форм обучения.

Таблица 4.1

Распределение объема дисциплины по видам работ по очной форме обучения.

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам					
		2	3	4	5	6	7
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	<b>206</b>	34	36	32	38	36	32
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПР)	<b>206</b>	32	36	32	36	32	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>122</b>	2	28	32	28	30	34
Контроль самостоятельной работы (КСР)	<b>6</b>	2			2	2	
<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

### 5.1. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

Таблица 5.1

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость	Лекции (ч)	Практ. занятия (ч)	Контроль самостоятельной ра-	Самостоятельная ра-	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, промежу-
-------	---------------------------	--------------------	------------	--------------------	------------------------------	---------------------	---------------------------------------	--

			всего	всего				точной аттестации
1	2	3	4	5	6	7		
<b>2 СЕМЕСТР</b>								
1	Методика определения уровня физического развития и функционального состояния студента	4		4		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
2	Легкая атлетика	32		30		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
<b>зачет</b>								
<b>Итого в семестре</b>		<b>36</b>		<b>32</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3 СЕМЕСТР</b>								
3	Методы и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	12		4		8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
4	Атлетическая гимнастика, аэробика	52		32		20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
<b>зачет</b>								
<b>Итого в семестре</b>		<b>64</b>		<b>36</b>		<b>28</b>		
<b>4 СЕМЕСТР</b>								
5	Медицинский контроль при занятиях физической культурой	6		4		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
6	Спортивные игры. Во-	58		28		30	УК-7.1	устный



	лейбол						УК-7.2 УК-7.3	опрос, решение задач, тестирование, доклады
<b>зачет</b>								
	<b>Итого в семестре</b>	<b>64</b>		<b>32</b>		<b>32</b>		
<b>5 СЕМЕСТР</b>								
7	Владение методикой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	12		4	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
8	Спортивные игры. Баскетбол	52		32		20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
<b>зачет</b>								
	<b>Итого в семестре</b>	<b>64</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>26</b>		
<b>6 СЕМЕСТР</b>								
9	Тесты определения функционального состояния и физической подготовленности	14		4	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
10	Спортивные игры. Настольный теннис	50		28		22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
<b>зачет</b>								
	<b>Итого в семестре</b>	<b>64</b>		<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>7 СЕМЕСТР</b>								
11	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов учебных отделений.	8		4		4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
12	Спортивные игры. Бадминтон	28		28			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение

								задач, тестирова- ние, доклады
<b>зачет</b>								
	<b>Итого в семестре</b>	<b>36</b>		<b>32</b>		<b>4</b>		
	<b>Всего</b>	<b>328</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>122</b>		

## **5.2. Содержание дисциплины и рекомендации по изучению тем**

**Тема 1. Методика определения уровня физического развития и функционального состояния студента.** Методы измерения антропометрических показателей. Методы определения развития скелетно-мышечной системы. Общая оценка функциональной подготовленности студента. Индивидуальная оценка физического развития. Общая оценка физической подготовленности. Комплексная оценка состояния здоровья.

### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Вопросы для обсуждения:

1. Определение физического развития методом стандартов
2. Методы определения нарушения свода стопы, осанки, позвоночника
3. Исследование функционального состояния нервной системы.
4. Индивидуальная оценка физического развития человека.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Вопросы:

1. Определение физического развития методом индексов
2. Методы определения степени развития мышц.
3. Исследование функционального состояния дыхательной системы.
4. Адаптационный потенциал организма и методы его оценки

**Тема 2. Легкая атлетика.** Легкая атлетика как олимпийский вид спорта. Дисциплины легкой атлетики: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы. Формы проведения соревнований: закрытие и открытые стадионы.

### **Практическое занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии

### **Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Темы для самостоятельного изучения:

1. Правила судейства в легкой атлетике.
2. Дисциплины лёгкой атлетики и годы включения их в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира.
3. Мировые рекорды в легкой атлетике.

**Тема 3. Методы и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.** Сущность, принципы и методы самостоятельного занятия физическими упражнениями. Особенности и нормативы физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Выбор видов физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных тренировочных занятиях.

#### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Вопросы для обсуждения:

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Упражнения в течении учебного дня.
4. Плавание.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Дозировка физических упражнений
2. Самостоятельные тренировочные занятия.
3. Ритмическая и атлетическая гимнастика.
4. Занятия на тренажерах.

**Тема 4. Атлетическая гимнастика, аэробика.** Выбор методики занятий. Гармоничное развитие атлета. Специализированная тренировка отстающих мышц. Преодоление застоев в атлетической гимнастике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Современные направления оздоровительной аэробики.

#### **Практическое занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии. Упражнения с гантелями, развитие грудных мышц, мышц спины и пресса.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Питание атлета.
2. Формирование плечевого пояса.
3. Характеристики аэробной тренировки.

4. Музыкальное сопровождение в аэробике.

**Тема 5. Медицинский контроль при занятиях физической культурой.** Задачи, содержание и формы медицинского контроля. Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей студентов. Тестирование физической работоспособности.

**Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Вопросы для обсуждения:

1. Общее представление о спортивной тренировке.
2. Содержание и организация медицинского контроля.
3. Система медико-биологическое сопровождение тренировки.

**Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарем, одеждой, обувью и др.;
2. Понятие спортивной социализации.

**Тема 6. Спортивные игры. Волейбол.** История развития волейбола. Классификация волейбола. Волейбол как олимпийский вид спорта. Развитие волейбола в России

**Практическое занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии. Волейбол..

**Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Методика обучения техники игры волейбола.
2. Правила игры
3. Тактики игры в волейбол (индивидуальные и групповые).
4. Физическая подготовка.

**Тема 7. Владение методикой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.** Основы самоконтроля. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физической культуре. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Физиологические аспекты самоконтроля. Исследование и оценка физического развития

**Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

- 1 Виды контроля : объективные и субъективные методы

- 2 Самоконтроль спортсмена
- 3 Правильное питание для поддержания формы
4. Контроль над работой сосудов и сердца
- 3 Прочие показатели физиологического развития

**Самостоятельная работа обучающихся**  
(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
- 2 Дневник самоконтроля
- 3 Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания
4. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

**Тема 8. Спортивные игры. Баскетбол.** История развития баскетбола. Методические основы овладения техникой баскетбола. Упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

**Практическое занятие**  
(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии. Баскетбол

**Самостоятельная работа обучающихся**  
(форма обучения – очная, очно-заочная)

Вопросы:

1. Техника передвижений в нападении
2. Техника владения мячом
3. Техника передвижений в защите
4. Техника овладения мячом и противодействия

**Тема 9. Тесты определения функционального состояния и физической подготовленности.**

Характеристика направленных тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	60	50	40	30	20					

(кол-во раз)										
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

**Тема 10. Спортивные игры. Настольный теннис.** История развития настольного тенниса. Настольный теннис – эффективное средство укрепления здоровья. Основные техники игры в настольный теннис

### Практическое занятие

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии. Настольный теннис.

### Самостоятельная работа обучающихся

(форма обучения – очная, очно-заочная)

#### Вопросы:

1. Методика обучения настольному теннису.
2. Основы тактической подготовки.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Организация и проведение соревнований.

**Тема 11. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов учебных отделений.**

Тесты Женщины	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38(б/в р)
Плавание 50 м (мин, сек)	54.00	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега	120	115	110	105	100

(см)					
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

**Тема 12. Спортивные игры. Бадминтон.** История возникновения и развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Бадминтон в олимпийском движении. Техники безопасности на занятиях бадминтоном

### **Практическое занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Посещение спортивного зала академии. Бадминтон.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

#### Вопросы:

1. Общая физическая подготовка в бадминтоне.
2. основные методики обучения игры в бадминтон.
3. Способы проведения соревнований в бадминтон.
4. Интересные факты в бадминтоне.

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

1. Положение об организации и проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

2. Положение о балльной системе оценки успеваемости обучающихся МАБиУ.

3. Руководство по оформлению рукописных учебных и научных работ, рукописей печатных изданий МАБиУ.

4. Методические указания по выполнению контрольных работ.

5. Положение о самостоятельной работе обучающихся в изданий МАиУ.

6. Презентационный материал.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. Рекомендации по выполнению практических заданий

По степени сложности или характеру умственной деятельности практические задания делят на простые и сложные. Сложность оценивается по

числу операций, которые необходимо выполнить при ее решении. Простые задания являются тренировочными и требуют для своего решения изученной формулы и знания порядка действий в различных опасных ситуациях. Их решение сводится к простейшим вычислениям в одно действие. Наиболее частое применение этих заданий на начальном этапе закрепления учебного материала, так как на этом этапе деятельность учащихся носит репродуктивный характер. Задания, решение которых требуют нескольких действий называют сложными. К сложным задачам, при решении которых выполняются репродуктивная деятельность относится, например, комбинированные задания.

## 7.2. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины «Культура речи и деловое общение» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система академического обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

## 7.3. Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить



наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

#### 7.4. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и

доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорными словами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);

- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

#### 7.5. Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

#### 7.7. Методические материалы для подготовки к дискуссии

Дискуссия – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются, как правило, противоположные точки зрения. Дискуссия имеет две основные цели: информационную цель: выявить суть спорного вопроса, четко обозначить все точки зрения; цель воздействия, убеждения: с помощью приведенных аргументов и доказательств убедить соперника в правоте своих взглядов.

При подготовке по теме надо рассмотреть позиции «за» и «против». Каждая позиция должна содержать:

- 1) определение темы, объяснение ключевых понятий темы;
- 2) формулировку основного тезиса, с точки зрения которого будет доказываться та или иная позиция;
- 3) аргументы и доказательства (с опорой на тексты художественной, критической, научной и публицистической литературы).

Успех в дискуссии в значительной степени зависит от аргументов, которые приводятся в поддержку выдвинутого тезиса.

Для ведения продуктивной дискуссии стороны должны уметь задавать информативные и корректные вопросы друг другу.

Прежде чем выступить, надо четко определить свою позицию. Проверить, правильно ли понята суть проблемы. Внимание к выступлению оппонента. Лучшим способом доказательства или опровержения являются бесспорные факты. Лучшим способом убедить противника является четкая аргументация и безупречная логика. Нельзя искажать мысли и слова своих оппонентов.

## 7. МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

Оценка результатов обучения и уровня сформированности компетенций проводится в ходе мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием фондов оценочных средств и с применением балльной системы оценки успеваемости обучающихся.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом Академии.

Таблица 7.1

Соотношение показателей и критериев оценивания компетенций  
со шкалой оценивания  
(форма промежуточной аттестации – зачёт)

Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
знать: (соответствует табл. 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументированно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	90–100 баллов
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные. В то же время при ответе допускает несущественные погрешности	76–89 баллов
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	60–75 баллов
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	менее 60 баллов
уметь: (соответствует табл.1)	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	90–100 баллов
	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	76–89 баллов

Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
	При решении практических задач возникают затруднения	60–75 баллов
	Не может решать практические задачи	менее 60 баллов
владеть: (соответствует табл.1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	90–100 баллов
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	76–89 баллов
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	60–75 баллов
	Отсутствие навыков	менее 60 баллов

Результатом промежуточной аттестации является сумма баллов, набранных во время ответа обучающегося на теоретические и практические вопросы. Перевод набранных баллов в традиционную оценку и определение уровня сформированности компетенций осуществляется в соответствии с табл.7.2.

Таблица 7.2

Порядок перевода баллов в оценку и определение уровня сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (элемента компетенции)	Количество набранных баллов	Оценка	
		высокий	90–100
повышенный	76–89 баллов	хорошо	
пороговый	60–75 баллов	удовлетворительно	
не сформирован	менее 60 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

**7.2. Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену/зачету**

**Примерный перечень вопросов для подготовки к зачёту 2 семестр**

1. Определите понятие «физическое воспитание».
2. Перечислите этапы обучения движениям.
3. Каково содержание основных принципов физического воспитания?
4. Перечислите основные методы физического воспитания.
5. Назовите основные физические качества, средства их воспитания.

6. Дайте определения основных видов физической подготовки.
7. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
8. Дайте определение понятия «физическая культура».
9. Дайте определения понятий «физическое воспитание», «физическое развитие».
10. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
11. Назовите формы физической культуры.
12. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.

### **3 семестр.**

1. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Что такое рациональное питание?
4. Перечислите основные принципы закаливания.
5. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от развития основных физических качеств.
6. В чем заключается негативное влияние вредных привычек на организм?
7. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием здорового образа жизни?
8. Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
9. Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной работоспособности?
10. Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
11. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

### **4 семестр**

1. От чего зависит работоспособность мозга?
2. Охарактеризуйте состав крови и ее функции.

3. Охарактеризуйте систему кровообращения и ее основные составляющие.

4. Каковы функции сердца как главного органа кровеносной системы?

5. В чем заключается воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему?

6. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательного аппарата.

7. В чем состоит воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат?

8. Дайте определение понятия «утомление» при физической и умственной деятельности.

### **5 семестр**

1. Расскажите о диагностике и самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Почему врачебный контроль — обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями?

3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?

4. Что представляют собой функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой системы?

5. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.

6. Что такое оптимальная двигательная активность?

7. Какое влияние оказывают движения на здоровье и работоспособность человека?

8. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

9. В чем заключается взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями?

### **6 семестр**

1. В чем суть рационального сочетания учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом?

2. Перечислите основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.

3. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

4. Каковы взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС и признаки чрезмерной нагрузки?

5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Каковы субъективные и объективные показатели?

6. В чем заключается гигиена самостоятельных занятий?

### **7 семестр**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов.

6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **7.3. Примерные практические (ситуационные) задания**

#### **1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

**Методические указания выполнения упражнений по легкой атлетике**

##### **Техника**

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль



туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

### **Методика**

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
  - а) бег у гимнастической стенки;
  - б) работа рук на месте;
  - в) Бег с высоким подниманием бедра;
  - г) семенящий бег;
  - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

### **Основные ошибки:**

- Голова запрокинута назад;
- Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- Постановка ноги с пятки;
- Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий след;
- Носки развернуты наружу;
- Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- Нет активного загребания стопой;
- Подняты плечи, закрепощаются руки;
- Толчок направлен вверх, а не вперед.

### **Бег по виражу**

#### **Техника**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

### **Методика**

1. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
2. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
3. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-7- м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража.;
4. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке).

### **Методические указания**

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

### **Низкий старт и стартовый разбег**

#### **Техника**

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### **Методика**

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.

а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.

б) И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2. Научить установке стартовых колодок.

3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.

4. Научить выбеганию со стартовых колодок.

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись,

сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

6. То же, фиксируя время.

### **Методические указания**

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

### **Основные ошибки**

- Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

- Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

- Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

### **Техника**

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

### **Методика**

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

### **Методические указания**

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

### **Основные ошибки**

- Финиширование прыжком;
- Остановка сразу после финиша;
- Ранний наклон туловища.

### **Общие требования охраны труда**

К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты 1, курсов, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Атлетическая гимнастика**

## **Методические рекомендации для занятий атлетической гимнастикой**

В атлетической гимнастике используются несколько групп упражнений:

- упражнения без специальных приспособлений (без снарядов);
- упражнения с резиной или *амортизатором*;
- упражнения с *эспандером*;
- упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и т.д.);
- упражнения с использованием специальных тренажерных устройств.

Для системы атлетической гимнастики характерным является то, что многие упражнения выполняются в положении лежа и стоя, при различных углах наклона. Это позволяет освобождать от напряжения отдельные части тела и снижать нагрузки на позвоночник, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В то же время это дает возможность сосредоточить внимание и сконцентрировать усилия на детальной, всесторонней проработке отдельных мышечных групп. Во избежание скованности мускулатуры, для развития гибкости и мышечной координации в занятиях атлетической гимнастикой (особенно на более поздних этапах тренировки) уделяется внимание упражнениям на растягивание, темповым и тяжелоатлетическим упражнениям (рывок, толчок) и занятиям партерной акробатикой.

### **Правила безопасности и предупреждение травматизма**

На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Необходимо:

#### **1. Подготовка места для тренировок.**

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

**2. Проверка инвентаря и оборудования.** Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

**3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви.** Одежда не должна стеснять движения, чтобы не зацепить движущимся снарядом. Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

### **Контрольные тестовые задания.**

1. Выпады 3 x 10+10
2. Подтягивание 3 x максимум
3. Отжимание от брусьев 3 x максимум
4. Гиперэкстензия 3x12
5. Пресс низ 1x макс
6. Пресс верх 1 x макс.
7. Пресс косые мышцы 1 x максим.
8. Выпады 3 x 10+10
9. Подтягивание 3 x максимум
10. Отжимание от брусьев 3 x максимум
11. Гиперэкстензия 3x12
12. Пресс низ 1x макс
13. Пресс верх 1 x макс.
14. Пресс косые мышцы 1 x максим.

## **Модуль 2. Практико-ориентированная подготовка с направленностью по видам спорта**

### **3. Степ-гимнастика**

#### **Методические указания к выполнению степ-тренировки**

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь,
  - ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
  - опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
  - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
  - делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

#### **Контроль заключается в правильном выполнении следующих упражнений**

Исходное положение - впереди платформы в поперечной стойке.

Исходное положение - в поперечной стойке лицом к платформе, у её края.

Исходное положение - в продольной стойке боком к платформе, у её края.

Исходное положение - на платформе в продольной стойке.

Исходное положение - стойка ноги врозь в продольной стойке.

Исходное положение - стойка сбоку платформы.

### **Основные исходные положения (подход к выполнению движения).**

Направление движения во многом определяется исходным положением. Большинство базовых движений можно выполнять практически во всех направлениях:

- на месте;
- на месте с поворотом;
- с продвижением вперед;
- с продвижением назад;
- по диагонали вперед, назад, с поворотом;
- лицом, спиной к зеркалу;
- по любой прямой.

## **4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Методы тренировки**

**Равномерный.** Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от тах, пульс - 100 - 140 уд/мин;

**Переменный.** Интенсивность 50 - 90 % от тах, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями;

**Интервальный.** Делится на 2 различных принципа: - принцип непрерывности (интервальная тренировка)- интервальный принцип (интервальная работа).

**Интервальная тренировка.** Другое название - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% тах, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями;

**Интервальная работа.** Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от тах, пульс от 170 уд/мин. Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей.

**Повторный.** Интенсивность 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек.

**Круговой.** Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки;

### **Контрольные упражнения для ОФП.**

1. Сидя жим штанги от груди;
2. Подтягивания на перекладине широким хватом;
3. Лежа подъемы корпуса с вращениями;
4. Лежа подъем ног;
5. Наклоны туловища с отягощением;
6. Стоя подъем штанги широким хватом на прямые руки;
7. Сидя тяга к груди на блочном тренажере;
8. Приседы со штангой на плечах.

### **7.5. Применение балльной системы для проведения мероприятий текущего контроля**

Таблица 7.3

Применение балльной системы для проверки результатов обучения (очная форма обучения)

Номер темы	Формы текущего контроля студентов	Баллы по видам работ
Р.1	Собеседование	10
Р.1	Эссе	10
Р.1	<b>Контрольная точка 1</b>	30
Р.2	Собеседование	10
Р.2	Эссе	10
Р.2	<b>Контрольная точка 2</b>	30

Таблица 7.4

Применение балльной системы для проверки результатов обучения (очно-заочная форма обучения)

Номер раздела/темы	Формы текущего контроля обучающихся	Баллы по видам работ, выполняемым студентами
Раздел 1,2	<b>Контрольная работа</b>	100



## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 8.1. Основная учебная литература

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

4. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 430 с.

5. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

### 8.2. Дополнительная учебная литература.

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастрюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

3. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с : ил.

4. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

6. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

7. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

8. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 132 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1528-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>

9. Солодков, А. С. Физиология человека [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 618 [1] с.

10. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. и др. Богащенко. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с.

11. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 9.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Российское образование. [Электронный ресурс]. <http://www.edu.ru/>
2. Глоссарий.ру. [Электронный ресурс]:<http://www.glossary.ru/>.

3. Гуманистика. [Электронный ресурс] [http:// www.humanistica.ru/](http://www.humanistica.ru/)
4. Кирилл и Мефодий. [Электронный ресурс] <http://www.km.ru/>
5. Классические словари. [Электронный ресурс] <http://www.rambler.ru/dict/>
6. Мир энциклопедий. [Электронный ресурс] <http://www.encyclopedia.ru/>
7. Российская государственная библиотека. [Электронный ресурс]. <http://www.rsl.ru>
8. Библиотека популярных текстов. [Электронный ресурс]. <http://www.saslib.ru>.

## **9.2. Технические средства и программное обеспечение**

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том

числе отечественного производства

1. Microsoft Windows (лицензионное программное обеспечение)
2. Microsoft Office (лицензионное программное обеспечение)
3. Google Chrome (свободно распространяемое программное обеспечение)
4. Microsoft Visual Studio (лицензионное программное обеспечение)
5. Microsoft SQL Server Management Studio (лицензионное программное обеспечение)
6. Microsoft Visio (лицензионное программное обеспечение)
7. Notepad++ (свободно распространяемое программное обеспечение)
8. Антиплагиат. Вуз (лицензионное программное обеспечение)
9. 1С:Предприятие 8.3 (лицензионное программное обеспечение)

- мультимедийный проектор и экран; персональный компьютер с программным обеспечением: операционная система Windows 10; офисный пакет Microsoft Office 2019/2021, включающий программу подготовки и демонстрации презентаций Microsoft PowerPoint;

- учебная доска (маркерная).

## **9.3. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

- Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного

производства);

- <http://www.garant.ru> (ресурсы открытого доступа);

- электронно-библиотечные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; (URL: <https://www.biblio-online.ru/>).

- ЭБС Лань <https://e.lanbook.com>.

## **9.4. Материально-техническая база**

Учебные аудитории для проведения:

занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Кабинеты и другие помещения:

Лингафонный кабинет;

Спортивный зал;

Фитнес-зал;

Зал тяжелой атлетики;

Библиотека;

Читальный зал;

Конференц-зал;

Актный зал.