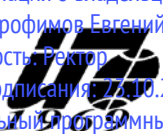


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 7/10/2023 14:26:44  
Уникальный программный ключ:  
c379adfbad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

15 июня 2022 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

10 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура и спорт»**

по направлению 38.05.02 Таможенное дело  
квалификация (степень) выпускника – специалитет

**Б1.О.24**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спортивного туризма

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

*Задачи дисциплины:*

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать систему знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, способствовать самоопределению в физической культуре;
- развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной про-	Знает: - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физи-

		фессиональной деятельности	ческого самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	----------------------------	--

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	70	70	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	54	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	2	2	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	72	72	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

#### 4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	10	10	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	2	2	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	62	62	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	58	58	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	4	4	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	72	72	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>Теоретический раздел</b>		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной,

		физической деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа, и стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений.
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

		Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
1.8	Особенности занятий избранном видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факто-

		ры, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.12	Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
<b>Практический раздел</b>		
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей

		<p>гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>
2.3	<p>Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм</p>	<p><b>Баскетбол.</b> Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты.</p> <p><b>Волейбол.</b> История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Футбол.</b> Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры:</p>



		тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.
--	--	---

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО	
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		ГК/ПА
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1	1	1				
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	1				
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	1	1	1				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	1				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	1				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	1				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	1	1	1				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	1				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	1	1	1				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	1				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	16			16		
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	8			8		

2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	30			30		
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2	-	-	-	2	
	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
	Всего часов		72	70	12	-	54	4	2

### 5.2.2. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО
				Итого	в том числе			
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	0,4	0,4	0,4			
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	0,4	0,4	0,4			

1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	0,4	0,4	0,4				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	20,5	0,5			0,5		20
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	18,5	0,5			0,5		18
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	21	1			1		20
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2				2	
	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	УК-7	6	2				2	4
	Всего часов		72	10	4		2	4	62

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### 6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

## **Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3x10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

## **Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

## Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

### Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;

6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

### **Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

2. Общая и специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.

- Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3x10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

### **Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.). Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для

коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## 2. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку

### **Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Изучение, овладение основными приёмами техники футбола (остановка мяча, передача мяча, удар по мячу). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

## 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;

2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.



Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

## 7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

Результатом обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины Физическая культура и спорт направлен на формирование следующей компетенции:

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	Знает: - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятель-

	ной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	ности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	-------------------------------------	--	---

Компетенция УК-7 также формируются и другими дисциплинами в соответствии с учебным планом. Дисциплина Физическая культура и спорт реализуется в 1 семестре по очной форме и на 1 курсе по заочной форме обучения.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть использованы следующие виды оценочных средств:

### Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

№ п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1	Контрольные нормативы	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов

4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
---	------	--	-----------------------

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольные нормативы, для студентов временно освобожденных от занятий по «Физической культуре и спорту» предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам специалитета и программам магистратуры, реализуемым в РМАТ, оценка обучающегося по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между контрольными мероприятиями устанавливается разработчиком рабочей программы дисциплины и доводится до сведения обучающихся.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) и набрать в общей сложности не менее 51% от максимально возможной суммы баллов.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций	Оценочное средство	Баллы
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	Контрольные нормативы	10
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	Контрольные нормативы	10
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	Контрольные нормативы	20
	Форма промежуточной аттестации – зачет	УК-7	Контрольные нормативы или реферат - тест	60
	Итого по дисциплине (не более 100 баллов)			100

#### Критерии оценивания сформированности компетенций и перевод в 5-балльную шкалу

Общая сумма баллов по дисциплине	Показатели (оценка по дисциплине)	Критерии оценивания сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины	Сформированность компетенций на этапе изучения дисциплины
90-100	5 (отлично)	глубокое и прочное усвоение программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с золотым знач-	компетенции сформированы на достаточном уровне

		ком; высокие умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол)	
71-89	4 (хорошо)	знание программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с серебряным значком; хорошие умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол)	
51-70*	3 (удовлетворительно)	усвоение основного материала; выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО в соответствии с бронзовым значком; умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол) на среднем уровне	
50 и менее	2 (неудовлетворительно), не зачтено	незнание программного материала; не выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО; не владение умениями и навыками для игры в (баскетбол, волейбол, футбол)	компетенции не сформированы

Шкала оценивания используется для оценивания различных видов оценочных средств. В каждом из них формируются и контролируются различные критерии освоения компетенций.

### Шкала оценивания защиты реферата

Наименование критерия	Баллы
<b>I. Качество исследовательской работы (реферата, проекта)</b>	18
1. Соответствие содержания работы заданию	6
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	6
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	4
4. Обоснованность и доказательность выводов	2
<b>II. Качество доклада</b>	6
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы	2
2. Выделение основной мысли работы	2
3. Качество изложения материала	2
<b>III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы</b>	6
Вопрос 1	2
Вопрос 2	2
Вопрос 3	2
<b>Сумма баллов</b>	30 баллов

### Шкала оценки выполнения оценочного средства

«Тест промежуточной аттестации»

Критерии оценки	Баллы
% правильно выполненных заданий	
Выполнено до 50% заданий	0
Выполнено от 51 до 70 % заданий	10
Выполнено от 71 до 85 % заданий	20
Выполнено от 86 до 100 % заданий	30

**Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов.**

Шкала оценивания контрольных нормативов  
Нормативы испытаний (тестов) для студентов  
Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
1.1	Бег на 100м (секунд)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
1.2	или бег на 60м	7,9	8,6	9,0	9,6	10,5	10,9
1.3	или бег на 30м	4,3	4,6	4,8	5,1	5,7	5,9
2.1	Бег на 2000м (мин,сек)				10,50	12,30	13,10
2.2	или бег на 3000м (мин,сек)	12,00	13,40	14,30	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой пе- рекладине (кол-во раз)	15	12	10	-	-	-
3.3	или подтяги- вание из виса лёжа на низ- кой перекла- дине (кол-во раз)	-	-	-	18	12	10
3.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
4	Наклон впе- ред из поло- жения стоя с прямыми но- гами на полу (ниже уровня	13	8	6	16	11	8

	скамьи - см)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

## Испытания (тесты) на выбор

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
5	Челночный бег 3x10м (с)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	320	290	270
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
7	Поднимание туловища из положения лё- жа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	43	35	32
8.1	Метание спор- тивного снаря- да весом 700г (метров)	37	35	33	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	14
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, ди- станция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, ди- станция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
10	Туристический поход с провер- кой туристских навыков	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км

*Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.*

### Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

#### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3*

глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
--------------	---------------------------

Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

#### *Клиностатическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

#### Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р<sub>1</sub>), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р<sub>2</sub>) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р<sub>3</sub>) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки



малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

*Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где  $t$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$  – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

#### Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

№	Упражнения	Объем
<b>Мужчины</b>		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	15-17
3	Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	70-85 120-140
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	25-35
<b>Женщины</b>		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	12-14
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	85-95 70-80
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	20-30

### Рекомендации к недельному двигательному режиму Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№	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		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№	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	90
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		

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

Задание – это педагогическая форма, нацеленная на достижение усвоения обучающимися запланированных результатов. Каждое задание создано для определенной цели, а потому, можно сказать иначе, имеет свою миссию и свои характеристики. Учебные задания используются не только для контроля, но и для приобретения новых знаний, умений, навыков развития способов умственных действий, так и для контроля.

#### **Учебные задания оценочных средств**

**Тема 2.1.** Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

5. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование,

бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);

6. Прыжок в длину с разбега;
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
8. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

### **Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

#### **Оценочное средство: Контрольные нормативы**

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

#### **Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

8. Общеразвивающие упражнения;
9. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
10. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
12. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
13. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
14. Прыжки через скакалку.

### **Тема 2.3. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм**

#### **Оценочное средство: Контрольные нормативы**

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

#### **Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

**Баскетбол**

9. Ловля и передача мяча;
10. Ведение мяча одной рукой;
11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
12. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
13. Прием техники защиты – перехват;
14. Приемы, применяемые против броска;
15. Накрывание соперника;
16. Тактика нападения, тактика защиты.

**Шкала оценивания**

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя от груди	9м	6м
3	Бросок мяча в кольцо с 5-ти точек (из 10 раз)	5	4
4	Штрафной бросок (из 10 раз)	6	5
5	Ведение мяча с обводкой стоек и броском мяча в кольцо (сек)	6	5
6	Передача мяча в круг (за 30 сек)	14	11

**Волейбол**

9. Исходное положение (стойки), перемещения;
10. Верхняя передача мяча,
11. Подача мяча, нападающий удар;
12. Прием мяча снизу двумя руками;
13. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
14. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
15. блокирование нападающего удара;
16. Тактика нападения, тактика защиты.

**Шкала оценивания**

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м	7м
3	Передача мяча сверху и снизу стоя на месте в парах (кол-во раз)	20>	15>
4	Передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз)	8>	7>
5	Подача мяча через сетку (из 10 раз)	7>	6>
6	Подача мяча с 3м – прием мяча и передача обратно партнеру с ловлей мяча через сетку (из 10 раз)	8>	7>

### Футбол

8. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
9. Удары головой на месте и в прыжке;
10. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
11. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
12. Обманные движения;
13. Техника игры вратаря;
14. Тактика защиты, тактика нападения.

#### Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши
1	Челночный бег 6х5м	11.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м
3	Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
4	Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
5	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам правой ногой	3
6	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам левой ногой	3

#### Промежуточная аттестация

**Оценочное средство:** Тест

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

#### Тесты – оценочные средства

**1) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

**2) Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр.
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности

**3) Под физическим развитием понимается:**

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

**4) Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**5) Что называется осанкой человека?**

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**6) Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) крепкий сон;
- В) аппетит.

**7) С какой целью планируют режим дня?**

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**8) Каковы причины нарушения осанки?**

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура.

**9) Физическими упражнениями принято называть:**

- А) определенным образом организованные двигательные действия;
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

**10) Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- А) физическое упражнение;
- Б) соблюдение режима дня;
- В) закаливание.

**11) Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) пить минеральную воду.

**12) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- А) силовых упражнений;
- Б) скоростных упражнений;
- В) упражнений на координацию.

**13) Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- А) двигательный режим;



- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена.

**14) Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин;
- В) 70 - 80 уд/мин.

**15) Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.

**16) Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

- А) 90 уд/мин;
- Б) 150 уд/мин;
- В) 180 уд/мин.

**17) Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать.

**18) Что является субъективным показателем состояния здоровья?**

- А) жизненная емкость легких;
- Б) хорошее самочувствие;
- В) частота сердечных сокращений.

**19) Что необходимо сделать при ушибах?**

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба.

**20) Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

**21) Что означает принцип закаливания - систематичность?**

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

**22) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) правила соревнований;
- Б) программа соревнований;
- В) положение соревнований.

**23) Почему на занятии по физической культуре выделяют подготовительную, основную, заключительную часть занятия?**

- А) преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) выделение частей занятия связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- В) такова традиция.

**24) Каким должен быть вдох и выдох?**

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху.

**25) Каков один из принципов закаливания?**

- А) постепенность;
- Б) решительность;
- В) однообразие.

**26) Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- В) легко переносятся неблагоприятные климатическими условия и отрицательные экологические факторы.

**27) Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) затылком, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;

**28) Личная гигиена включает в себя:**

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**29) Основную часть урока рекомендуется начинать с...**

- А) разучивания координационно сложных действий;
- Б) закрепления сформированных навыков;
- В) совершенствования гибкости.

**30) В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

- А) прыжки и бег;
- Б) потягивание;
- В) упражнения для мышц ног;
- Г) упражнения для мышц туловища;
- Д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) дыхательные упражнения, спокойная ходьба

**31) Что такое рациональное питание?**

- А) питание, распределенное по времени принятия пищи;
- Б) питание набором определенных продуктов;

В) питание с учетом потребностей организма

**32) Какие питательные вещества имеют энергетическую ценность?**

- А) вода, белки, жиры и углеводы;
- Б) белки, жиры, углеводы;
- В) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

**33) Что такое витамины?**

- А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов;
- Б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами;
- В) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

**34) Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- А) Римский император Феодосий I;
- Б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- В) Философ-мыслитель древности Аристотель;
- Г) Хуан Антонио Самаранч

**35) В каком документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма?**

- А) положении об Олимпийской солидарности;
- Б) официальных разъяснениях МОК;
- В) олимпийской клятве; г) олимпийской хартии.

**36) Что означает термин «Олимпиада»?**

- А) синоним Олимпийских игр;
- Б) собрание спортсменов в одном городе;
- В) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- Г) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

**37) В каком году спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад?**

- А) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- Б) в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- В) в 1952г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- Г) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

**38) Что характеризует спортивно-игровую деятельность?**

- А) стремление к максимальному результату;
- Б) конфликтность ситуаций поединков;
- В) наличие конкретного сюжета;
- Г) высокая значимость качества исполнения роли.

**39) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся?**

- А) переоценивают свои возможности;
- Б) следует указаниям преподавателя;
- В) владеют навыками выполнения движений;
- Г) не умеют владеть своими эмоциями.

**40) Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях?**

- А) физическая рекреация;
- Б) физическое воспитание;

- В) спорт;
- Г) физическая реабилитация.

**41) Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется?**

- А) колонной;
- Б) шеренгой;
- В) двухшеренговый строй;
- Г) линейным строем.

**42) Как называется система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта?**

- А) спортивным отбором;
- Б) педагогическим тестированием;
- В) спортивной ориентацией;
- Г) диагностикой предрасположенности.

**43) Какие упражнения следует выполнять для развития мышечной выносливости?**

- А) упражнения на тренажерах
- Б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- В) упражнения на растягивание мышц

**44) Назовите основные двигательные качества человека?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**45) Как называется мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие?**

Двигательная активность

**46) Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

- А) Биологические
- Б) Окружающая среда
- В) Служба здоровья
- Г) Индивидуальный образ жизни

**47) Как называются пробы и тесты с помощью которых можно определить уровень физической подготовленности студента?**

Функциональные пробы и тесты

**48) Какая функциональная проба служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации?**

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Проба Штанге;
- В) Клиностатическая проба

**49) Какая функциональная проба служит для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?**

- А) Проба Генчи;
- Б) Проба Рюффье;
- В) Одновременная проба

**50) По какому функциональному тесту можно дать оценку общей физической подготовленности студента?**

- А) По тесту "Крауса - Вебера"
- Б) По гарвардскому степ-тесту;
- В) По тесту К. Купера

**Оценочное средство:** реферат (для студентов специального отделения.)

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Примерные темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные триместры беременности.
16. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

17. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
18. Основы методики самомассажа.
19. Нетрадиционные оздоровительные методики.
20. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
21. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
22. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

**Оценочное средство:** контрольные нормативы (для студентов основного отделения.)

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 60м;
2. Челночный бег 3х10м.,
3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
8. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
10. Прыжки через скакалку.

#### **Баскетбол**

9. Ловля и передача мяча;
10. Ведение мяча одной рукой;
11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

#### **Волейбол**

1. Верхняя передача мяча,
2. Поддача мяча, нападающий удар;
3. Прием мяча снизу двумя руками.

## Футбол

8. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
9. Удары головой на месте и в прыжке;
10. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

## ФОС разработал: к.п.н. Е.И. Баранов

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

#### 8.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: уч. пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: директ-медиа, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
2. Шеенко, Е.И. физическая культура человека (основные понятия и ценности): уч. пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. – Москва; Берлин: директ-медиа, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

#### Дополнительная:

1. Физическая культура и спорт: уч. пос. / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
2. Физическая культура: уч. пос.: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: КГУ, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. – Омск: ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>

## 9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.

4. <http://www.russiatourism.ru> - официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;
5. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
6. <http://www2.unwto.org/ru> - официальный сайт Всемирной туристской организации;
7. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
8. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
9. Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
10. Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

## **9.2. Обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».
4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
5. Kaspersky Endpoint Security



## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный комплекс: Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт. Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками). На стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»). Гимнастический зал. Гимнастические скамейки, зеркала, станок для растяжки, степы и коврики для фитнеса и аэробики, скакалки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами (12шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современ-

ным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Следующие записи относятся к п.п.
Автор к.п.н. Баранов Е.И.