

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Якушин Владимир Андреевич  
Должность: ректор, д.ю.н., профессор  
Дата подписания: 02.11.2023  
Уникальный программный ключ:  
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27053e0dc

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Образовательная автономная некоммерческая организация**  
**высшего образования**  
**«Волжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Якушин В.А.

от 02.05.2023г. № 77/1

## **Рабочая программа**

### **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная, очно-заочная

Тольятти, 2023 г.

Рабочая программа **Физическая культура и спорт** составлена с требованиями ФГОС, ВО, ОПОП по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень высшего образования: бакалавриат) и учебного плана.

Программа обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением кафедры на заседании кафедры «Информатика и системы управления»

протокол № 09 от 19.04.2023г.

Зав. кафедрой ИиСУ

к.п.н., доцент Е.Н. Горбачевская

Одобрено Учебно-методическим советом вуза

протокол № 4/23 от 27.04.2023г

Председатель УМС

к.п.н. И.И. Муртаева

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общепрофессиональные компетенции и профессиональные компетенции:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная учебная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

В таблице 1 представлен перечень компетенций с указанием перечня дисциплин, формирующих эти компетенции согласно учебному плану ОПОП

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции, формируемой в рамках освоения дисциплины	Предшествующие дисциплины, формирующие указанную компетенцию	Последующие дисциплины, формирующие указанную компетенцию
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Преддипломная практика Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

\* в качестве этапа формирования компетенций используются номера семестров согласно учебного плана ОПОП

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы направления подготовки, представлен в таблице:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
		1	2
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	72 час 2 з.е.	36 час 1 з.е.	36 час 1 з.е.
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	72	36	36
В том числе:			
Лекции	-	-	-
Практические / семинарские занятия	72	36	36
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-
<i>В том числе (если есть):</i>	-	-	-
<i>Курсовой проект / работа</i>	-	-	-
<i>Расчетно-графическая работа</i>	-	-	-
<i>Контрольная работа</i>	-	-	-
<i>Реферат / эссе / доклад</i>	-	-	-
<i>Иное</i>	-	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен и т.п.)</b>	Зачет	Зачет	Зачет

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
		1	2
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	72 час 2 з.е.	36 час 1 з.е.	36 час 1 з.е.
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	8	4	4
В том числе:			
Лекции	4	-	4
Практические / семинарские занятия	4	4	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	64	32	32
<i>В том числе (если есть):</i>	-	-	-
<i>Курсовой проект / работа</i>	-	-	-
<i>Расчетно-графическая работа</i>	-	-	-
<i>Контрольная работа</i>	-	-	-
<i>Реферат / эссе / доклад</i>	-	-	-
<i>Иное</i>	64	32	32

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
		1	2
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен и т.п.)	Зачет	Зачет	Зачет

#### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
		1	2
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	72 час 2 з.е.	36 час 1 з.е.	36 час 1 з.е.
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	16	8	8
В том числе:			
Лекции	8	-	8
Практические / семинарские занятия	8	8	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	56	28	28
<i>В том числе (если есть):</i>	-	-	-
<i>Курсовой проект / работа</i>	-	-	-
<i>Расчетно-графическая работа</i>	-	-	-
<i>Контрольная работа</i>	-	-	-
<i>Реферат / эссе / доклад</i>	-	-	-
<i>Иное</i>	56	28	28
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен и т.п.)	Зачет	Зачет	Зачет

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Основные понятия:** физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

**Содержание.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего

профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры**

**Основные понятия:** организм человека, функциональная система, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально - биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

**Содержание.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая 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 и физической деятельности. 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.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. физическая культура в обеспечении здоровья**

**Основные понятия:** здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

**Содержание.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

## **Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Основные понятия:** психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

**Содержание.** Психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

## **Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1 часть. Основные понятия:** методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочные занятия, общая и моторная плотность занятия.

**Содержание.** Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**2 часть. Основные понятия:** общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке.

**Содержание.** Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, её 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.

#### Тема 6. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Основные понятия:** формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

**Содержание.** 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 раннего возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### Тема 7. (2 часа) **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (гто)**

История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: цель, задачи, структура, основные требования.

#### Тема 8. **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**Основные понятия:** массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

**Содержание.** 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. Универсиады и Олимпийские игры. 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.

#### Тема 9. **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства

личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа.

Планирование подготовки. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей (подготовительной, основной, заключительной). Объем и интенсивность тренировочных занятий, другие параметры физической нагрузки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

#### **Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями.

Основная цель, содержание, формы и организация врачебного контроля в ВУЗе.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Основные показатели дневника самоконтроля.

#### **Тема 11. Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**

Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Механизмы влияния физических упражнений: тонизирующего, трофического, формирования компенсаций, нормализации функций.

Средства лечебной физической культуры. Виды физических упражнений в ЛФК: гимнастические, спортивно - прикладные и игры. Классификация гимнастических упражнений по анатомическому признаку, методической направленности, характеру активности. Формы занятий ЛФК.

Методика лечебного применения физических упражнений. Основные принципы занятий ЛФК. Зависимость нагрузки от объема, интенсивности упражнений, плотности занятия, темпа выполнения движений.

Составить комплекс ЛФК с учетом имеющегося заболевания.

#### **Тема 12. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)**

Личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретные содержания ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

Дополнительные факторы, показывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.)

#### **Тема 13. (2 часа) Основы физического воспитания молодой семьи**

Семейное физическое воспитание - основа укрепления здоровья ребенка. Основные

периоды и возрастные закономерности развития детей.

Методические приемы формирования физической активности детей дошкольного возраста. Формы активного проведения досуга: утренняя гимнастика, тренировочные занятия, турпоходы, прогулки с использованием подвижных игр, участие в массовых оздоровительных мероприятиях. Опыт семейного физического воспитания семьи Никитиных, Скрипачевых и других.

Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Особенности занятия физическими упражнениями в период беременности. Домашнее врачевание средствами физической культуры и массажа.

#### 4.2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Форма занятий	Наименование тем, задач, средств	Содержание занятий	Необходимые знания, умения, навыки.	Форма контроля	Кол-во час
1	Организационно-методическое	Легкая атлетика Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.	Цель, задачи, требования к уровню освоения курса, содержание курса, организация учебного процесса, форма итогового контроля.	Знать основные требования ФГОС по данной учебной дисциплине.	Отметка о посещении	2
2	Контрольное	Легкая атлетика Определение физической подготовленности	Выполнение обязательных тестов: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (поднимание и опускание туловища – девушки).	Показать скоростную и силовую подготовленность	Протоколы соревнований оценка в журнале	2
3	Контрольное	Легкая атлетика Определение физической подготовленности	Выполнение обязательных тестов: бег 3000м (2000м – девушки).	Показать общую выносливость.	Протоколы соревнований, оценка в журнале.	2
4	Учебно-тренировочное	Легкая атлетика Бег на короткие дистанции (100м)	Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные	Знать особенности техники старта и бега на дистанции	Оценить технику выполнения старта и бега на дистанции	2

			беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м).			
5	Учебно-тренировочное	Легкая атлетика Кросс (бег по пересеченной местности)	Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности. Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для мужчин – 5000-6000м, для женщин – 3000-4000м.	Знать особенности техники бега по пересеченной местности.	Оценить технику выполнения бега.	2
6	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Баскетбол	Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении.	Знать технику ведения мяча. Уметь ловить, передавать и вести мяч. Умение участвовать в двусторонней игре.	Оценить технику ведения мяча.	2
7	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Баскетбол	Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в	Знать технику ведения мяча. Уметь ловить, передавать и вести мяч. Умение участвовать в двусторонней игре.	Оценить технику ведения мяча.	2

			движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.			
8	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Баскетбол	Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие игроков нападения и защиты. ОФП.	Знать технику штрафного броска. Уметь вести мяч правой и левой рукой, выполнять штрафной бросок.	Оценить технику штрафного броска.	2
9	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Волейбол	Теоретические сведения. <i>Ознакомление с техникой:</i> стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.	Умение правильно выполнять упражнения для развития двигательных качеств, по технике игры.	Оценить технику прием и передача сверху двумя руками	2
10	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Волейбол	Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. подача верхняя прямая. Правила игры в	Умение применять в игре основные технические приемы.	Оценить технику выполнения верхней прямой подачи. Оценка в журнале.	2

			волейбол. Учебная игра. ОФП.			
11	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Волейбол	Нападающий удар. Блокирование. Подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП.	Умение применять в игре основные технические приемы.	Оценить технику выполнения Нападающего удара.	2
12	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Футбол	Теоретические сведения. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.	Знать технику: стойка футболиста, ведение, удары и остановка. Умение применять в игре основные технические приемы.	Оценить технику выполнения ведения и остановки мяча.	2
13	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП.	Умение применять в игре основные технические приемы	Оценить технику выполнения удара по летящему мячу средней частью подъёма стопы.	2
14	Учебно-тренировочное	Спортивные игры. Футбол	Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП.	Умение применять в игре основные технические приемы	Оценить технику выполнения игры головой.	
15	Учебно-тренировочное	Атлетическая гимнастика	Ознакомление с техникой выполнения упражнений на	Уметь технически правильно выполнять	Оценка техники выполнения силовых	2

			тренажерах. Режим дыхания. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног).	упражнения на тренажерах. Уметь самостоятельно определить тренировочную нагрузку. Развитие силы мышц.	упражнений	
16	Учебно-тренировочное	Атлетическая гимнастика	Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса.	Знать объем и интенсивность, применения нагрузок, соответствующи х уровню подготовленност и занимающихся. Развитие силы мышц.	Оценка правильности определения тренировочной нагрузки.	2
17	Учебно-тренировочное	Атлетическая гимнастика	Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз	Знать и уметь применять для составления индивидуальной тренировочной программы основные принципы тренировки. Развитие силы мышц.	Проверка индивидуально й программы	2
18	Учебно-тренировочное	Атлетическая гимнастика	Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.	Уметь технически правильно выполнять упражнения. Развитие силы мышц.	Оценка правильности выполнения упражнений	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1 Основная литература

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

Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / *А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина.* — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>

Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183>

## 5.2 Дополнительная литература

*Бегидова, Т. П.* Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197>

*Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>

## 5.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

2. <http://www.iglib.ru> Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.

3. <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека журналов.

4. <http://www.lib.sportedu.ru> Press ТРФК Журнал «Теория и практика физической культуры»

5. <http://www.lib.sportedu.ru> Press FKVOT Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» реализуются в различных учебных отделениях: основное, спортивное, специальное, инклюзивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальном отделении (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальное отделение осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальное учебное отделение, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивное учебное отделение.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

#### **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

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

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

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

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

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

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

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

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

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При проведении занятий по дисциплине используются следующие программные продукты:

1. Windows (для академических организациях, лицензия Microsoft Imagine (ранее MSDN AA, Dream Spark).
2. Open Office (свободное ПО).

## **8. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **Теоретический раздел**

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия - методические указания по проведению занятий - теле-видео аппаратура.

### **Практический раздел**

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, - спортивные залы.  
- кабинет врача.

### **Контрольные занятия**

- таблицы контрольных тестов физической и спортивно-технической подготовленности по видам спорта - тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

Наименование технического средства	Количество
Спортивный зал	1
Тренажерный зал	1
Инвентарь: 1. Антенна волейбольная 2. Баскетбольные щиты 3. Бицепс машина 4. Боксерский мешок	Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре и спорту, а также для организации работы спортивных секций имеется в

<p>5. Велотренажер  6. Ворота гандбольные  7. Гантели виниловые 2кг  8. Гантели профессиональные (3, 5, 8, 10, 12 кг)  9. Гантель профессиональная разборная d=30MM  30 кг  10 Гимнастическая скамейка 20  11. Гимнастические маты 2  12. Гири (16, 24, 32 кг)  13. Коврик гимнастический 30  14. Мяч баскетбольный 16  15. Мяч волейбольный 20  16. Мяч гандбольный 8  17. Мяч теннисный 12  18. Мяч футбольный 10  19. Обруч 12  20. Палка гимнастическая 14  21. Свисток 6  22. Секундомер 5  23. Сетка для бадминтона 2  24. Сетка для волейбола 2  25. Сетка для гандбола 4  26. Сетка для настольного тенниса 6  27. Сетка для баскетбола 4  28. Силовой тренажер 1  29.Скамейка для жима горизонтальная 1  30. Скамейка универсальная 1  31. Стенка шведская 10  32. Стойка для приседаний  33. Сумка для мячей 2  34. Табло перекидное 1  35. Тележка для мячей 1  36. Теннисный стол 2  37. Тренажер - скамейка для пресса регулируемая  1  38. Тренажер - станок для разгибания спины 1  39 Тренажер - стойка под штанги 1  40. Тренажер гребной  41. Штанга "Олимпийская" в комплекте 42.  Штанга для пауэрлифтинга ф50мм  И др.</p>	<p>достаточном количестве.</p>
---	--------------------------------

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Н. ТАТИЩЕВА» (институт)**

**Фонд оценочных средств**

«Физическая культура и спорт»

для направления подготовки

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавриат

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

Оценочные средства разработаны для оценки профессиональных компетенций: УК-7.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки (специальности) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОПОП (Таблица 2)

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы, формируются в соответствии с картами компетенций ОПОП.

Таблица 1

#### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

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

Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» определяются показателями и критериями оценивания сформированности компетенций на этапах их формирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

#### Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Компетенции	Оценочные средства			
	Текущий контроль		Промежуточный контроль	
	Оценочное средство 1 (практическое задания)			Зачет
УК-7	УК-7.1 УК-7.2			УК-7.1 УК-7.2

**Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)**

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов**

**Контрольные тесты для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов по общей физической подготовке(ОФП)**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
6. Баскетбол. Штрафные броски (с 10 раз)	6-10	4-5	2-3	2	1	8-10	6-7	4-5	2-3
7. Волейбол. Верхняя прямая подача (с 5 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2
8. Футбол. Штрафной удар (с 5 раз)						5	4	3	2

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., ½ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
4. Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., ½ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2
5. Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)						15	8	5	2
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	12	9	7
7. В висе поднимание ног до касания перекладины	5	4	3	2	1	10	7	5	3
8. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической  
подготовленности студентов по волейболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины				Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

№	Наименование тестов	Год обучения	Оценка в очках (мужчины, женщины)			
			5	4	3	2
1.	Подача любым способом, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Выполнение верхней передачи двумя руками на технику	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Нападающий удар, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
4.	Участие в двусторонней игре	I-IV	Экспертная оценка преподавателя			

*Условия выполнения тестов по волейболу*

1. подача выполняется любым способом. Попастъ в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.
2. Верхняя передача двумя руками в парах на расстоянии 6–7 метров друг от друга. Высота передачи 4–5 м (по количеству непрерывных передач). Из 10 передач каждым игроком. Экспертная оценка преподавателем.
3. Нападающий удар из зон 4 и 2. Из 5 попыток в каждой зоне. Попастъ в площадку, не нарушая правил. Передачу для удара, выполняет игрок зоны 3.
4. Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической  
подготовленности студентов по баскетболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
6. 10 штрафных бросков	7-10	5-6	3-4	2	1	8-10	6-7	4-5	3
7. 10 бросков в корзину после ведения	6-10	4-5	3	2	1	7-10	5-6	3-4	2
8. Участие в двусторонней игре	Экспертная оценка преподавателя								

*Условия выполнения тестов по баскетболу*

6. Штрафные броски. Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попадания и техника выполнения броска.

7. Ведение мяча с броском в корзину из – под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу студент, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа – налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. Выполняется 10 бросков.

8. Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по футболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

6. Штрафной удар (с 5 раз)	4	3	2	1	0	5	4	3	2
7. Двусторонняя игра.	Экспертная оценка преподавателем техники и тактики игры								

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места с двух ног.
5. Плавание 10 минут.
6. Броски баскетбольного мяча в корзину.
7. Упражнения на гибкость.
8. Выполнение упражнений на технику.

### Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

#### 1 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.

#### 2 курс

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
2. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
3. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
4. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
8. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.

#### 3 курс

1. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
2. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
3. Культура сексуального поведения человека.
4. Экологическая культура и здоровье.
5. Основы методики самомассажа.

6. Избыточный вес – угроза здоровью.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
8. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.

### 7.3. Зачет по дисциплине (модулю) «Физическая культура»

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре 1 курса получают зачет по дисциплине (модулю) «Физическая культура». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

#### Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе В (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

**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**

#### 3.1 Оценочное средство 1 (практическое задания)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5.4.1. Легкая атлетика

Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение 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. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

### 5.4.2. Спортивные игры

**Баскетбол.** Теоретические сведения. *Техника* передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты. ОФП.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке. Учебная игра. ОФП.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра. ОФП.

**Волейбол.** Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой:* стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП.

**Футбол.** Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой:* стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры

вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

### 5.4.3. Атлетическая гимнастика

Теоретические сведения.

*Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах.* Режим дыхания.

Методические приемы.

*Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):*

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.*

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз*

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги

4. Динамические выпады со штангой на плечах.

5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз*

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.

3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.

5. Сгибание рук со штангой на бицепс.

6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.*

**Комплексы упражнений по атлетической гимнастике** – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами.

Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

### 5.4.4. Содержание занятий по физической культуре со студентами специального отделения

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания с

учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

*Первое направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорнодвигательного аппарата.

*Второе направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов: - сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь; - дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких; - пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; - печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит; - поджелудочной железы: панкреатит; - почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь; - кровообращения: лейкозы, анемии; - эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

*Третье направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

*Четвертое направление.* Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

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

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### **5.4.5. Содержание занятий по физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

### 3.2 Промежуточный контроль

Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, для оценки сформированности которых используется данный ФОС

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции, реализуемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
1.	К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.	а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
2.	Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе: а) результаты научных исследований; б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности; в) осознанное понимание людьми явления упрямости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; г) желание заниматься физическими упражнениями.	в) осознанное понимание людьми явления упрямости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
3.	Какие методы относятся к методам научного исследования: а) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;	а) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	<p>б) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;</p> <p>в) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.</p>	
4.	<p>4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:</p> <p>а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;</p> <p>б) здоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.</p>	а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
5.	<p>Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:</p> <p>а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;</p> <p>б) методики занятий физическими упражнениями;</p> <p>в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;</p> <p>г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.</p>	г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
6.	<p>В отечественной педагогике главным методом воспитания является:</p> <p>а) метод убеждения</p> <p>б) метод упражнения</p> <p>в) метод поощрения</p> <p>г) наглядный пример</p>	а) метод убеждения
7.	<p>Основным <i>специфическим средством</i> физического воспитания являются:</p> <p>а) физические упражнения;</p> <p>б) оздоровительные силы природы;</p> <p>в) гигиенические факторы;</p> <p>г) тренажеры и тренажерные устройства,</p>	а) физические упражнения;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.	
8.	<p>Физические упражнения – это:</p> <p>а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;</p> <p>в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;</p> <p>г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.</p>	<p>в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;</p>
9.	<p>Под техникой физических упражнений понимают:</p> <p>а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;</p> <p>б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;</p> <p>в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;</p> <p>г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.</p>	<p>а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;</p>
10.	<p>Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:</p> <p>а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;</p> <p>б) частоту движений в единицу времени;</p> <p>в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;</p>	<p>а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;</p>

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	г) точность двигательного действия и его конечный результат.	
11.	<p>Под методами физического воспитания понимаются:</p> <p>а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;</p> <p>б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;</p> <p>в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;</p> <p>г) способы применения физических упражнений.</p>	в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
12.	<p>К <i>специфическим методам</i> физического воспитания относятся:</p> <p>а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;</p> <p>б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;</p> <p>в) методы срочной информации;</p> <p>г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.</p>	б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
13.	<p>Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:</p> <p>а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;</p> <p>б) методы общей и специальной физической подготовки;</p> <p>в) игровой и соревновательный методы;</p> <p>г) специфические и общепедагогические методы.</p>	в) игровой и соревновательный методы;
14.	<p>Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:</p> <p>а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;</p> <p>б) они являются связующим звеном между</p>	г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания; в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями; г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.	
15.	Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия: а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий; б) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий; в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость) г) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.	в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
16.	К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод: а) методы строго-регламентированного упражнения; б) методы частично-регламентированного упражнения; в) методы организации занятий; г) организационно-методическая форма занятий.	в) методы организации занятий;
17.	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся? а) принцип сознательности и активности; б) принцип доступности и индивидуализации; в) принцип научности; г) принцип связи теории с практикой.	а) принцип сознательности и активности;
18.	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма? а) принцип научности; б) принцип доступности и индивидуализации; в) принцип непрерывности;	г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.	
19.	<p>Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:</p> <p>а) принцип научности;  б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;  в) принцип систематичности и последовательности;  г) принцип всестороннего развития личности.</p>	б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
20.	<p>Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:</p> <p>а) двигательными действиями;  б) спортивной техникой;  в) подвижной игрой;  г) физическими упражнениями.</p>	а) двигательными действиями;
21.	<p>Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:</p> <p>а) физическим образованием;  б) физическим воспитанием;  в) физическим развитием;  г) физической культурой.</p>	б) физическим воспитанием;
22.	<p>Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:</p> <p>а) двигательным умением;  б) техническим мастерством;  в) двигательной одаренностью;  г) двигательным навыком.</p>	б) техническим мастерством;
23.	Основным отличительным признаком	в) автоматизированность управления

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	<p><i>двигательной</i> навыка является:</p> <p>а) нестабильность в выполнении двигательного действия;</p> <p>б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;</p> <p>в) автоматизированность управления двигательными действиями;</p> <p>г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).</p>	двигательными действиями;
24.	<p>Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.</p> <p>Вставка-ответ:</p> <p>а) три этапа;</p> <p>б) четыре этапа;</p> <p>в) два этапа;</p> <p>г) пять этапов.</p>	а) три этапа;
25.	<p>Обучение двигательному действию начинается с:</p> <p>а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;</p> <p>б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;</p> <p>в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;</p> <p>г) разучивания общеподготовительных упражнений.</p>	а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
26.	<p>Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?</p> <p>а) методом стандартно-интервального упражнения;</p> <p>б) методом сопряженного воздействия;</p>	а) методом стандартно-интервального упражнения;
27.	<p>В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:</p> <p>а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры,</p>	в) соблюдение принципа сознательности и активности;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	<p>преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;</p> <p>б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;</p> <p>в) соблюдение принципа сознательности и активности;</p> <p>г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	
28.	<p>Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:</p> <p>а) 10 – 11 лет;</p> <p>б) 11 – 12 лет;</p> <p>в) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;</p> <p>г) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.</p>	в) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;
29.	<p>Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:</p> <p>а) от 7 до 11 лет</p> <p>б) от 14 до 16 лет;</p> <p>в) 17 – 18 лет;</p> <p>г) от 19 до 21 года.</p>	а) от 7 до 11 лет
30.	<p>Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:</p> <p>а) от 7 до 9 лет;</p> <p>б) от 10 до 14 лет;</p> <p>в) от 14 до 20 лет;</p> <p>г) от 20 до 25 лет.</p>	б) от 10 до 14 лет;