

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 21.01.2023 11:41:34  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a056c949a00d3

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПСТГУ)**

*Кафедра физической культуры*

Утверждаю:  
Проректор по учебной работе  
(должность: Ректор, проректор)  
И. В. Тарасова  
подпись  
« 21 » января 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура и спорт»

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: «Начальное образование»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: *очная*

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий

Москва, 2022 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Цель дисциплины:*

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку обязательной части образовательной программы, реализуемой по направлению подготовки бакалавров **44.03.01 «Педагогическое образование» (Начальное образование)**.

Дисциплина изучается на 1 курсе, на 1 семестре.

Для изучения дисциплины необходимы навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Знания и умения, полученные при освоении дисциплины, необходимы обучающимся в дальнейшем процессе социализации, трудовой деятельности, ведения здорового образа жизни.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды компетенций	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность</p>
		<p>Уметь на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов</p>
		<p>Владеть должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни.</p>
<p>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать требования к физическим качествам, предъявляемых профессией, имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых</p>

профессиональн ой деятельности		Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности
		Владеть готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровье-сберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

На занятия практического (семинарского) типа — 28 часов,

Самостоятельная работа составляет 44 часов.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Тематические разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код формируемой компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Цели и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК - 7

2.	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры	УК - 7
3.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.	УК - 7
4.	Социально- биологические основы физической культуры.	Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	УК - 7
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.	УК - 7
6.	Методические принципы и методы физического воспитания.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	УК - 7
7.	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств.	УК - 7
8.	История становления и развития Олимпийского движения.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в	УК - 7

		России. Универсиады.	
9.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье.	УК – 7
10.	Основы общей и специальной Физической подготовки в Системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой.	УК – 7
11.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.	УК – 7
12.	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.	УК – 7
13.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями.	УК – 7
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания	УК – 7

		занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	УК – 7
16.	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания.	УК – 7
17.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.	УК – 7
18.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта.	УК - 7

## 5.2. Разделы дисциплины, виды учебных занятий

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах			Формы СРС
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий ПЗ	На СРС	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Социально- биологические основы физической культуры.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Методические принципы и методы физического воспитания.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	5	2	3	Тестирование
1	История становления и развития Олимпийского движения.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Основы общей и специальной	5	2	3	Тестирование



	физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.				
1	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	2	3	Работа с методической литературой.
1	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	1	3	Тестирование
1	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	3	1	2	Работа с методической литературой.
	ИТОГО:	72	28	44	
1	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	72	28	44	Работа с методической литературой.
	ИТОГО:	72	28	44	

Во время карантина занятия проводятся на портале СДО ПСТГУ: преподавателями выкладываются задания, темы рефератов, видеоролики для выполнения физических упражнений в домашних условиях.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную

самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к промежуточному контролю по дисциплине.

#### Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо изучить учебную литературу, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы.

#### Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание СРС
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Работа с пройденным материалом
2.	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	Самостоятельная работа с учебной литературой
3.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Самостоятельная работа по составлению индивидуального плана.
4.	Социально- биологические основы физической культуры.	Работа с пройденным материалом
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Работа с пройденным материалом
6.	Методические принципы и методы физического воспитания.	Самостоятельная работа с учебной литературой
7.	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Самостоятельная работа над физическим состоянием студента

8.	История становления и развития Олимпийского движения.	Самостоятельная работа с учебной литературой
9.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа над основами ЗОЖ
10.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Самостоятельная работа над физическим состоянием студента
11.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Самостоятельная работа с учебной литературой
12.	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов.	Самостоятельная работа с учебной литературой
13.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа с учебной литературой
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельная работа студента физическими упражнениями
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Самостоятельная работа с учебной литературой
17.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Самостоятельная работа студента физическими упражнениями

## **7. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Общие условия**

Промежуточная аттестация проводится на 1 курсе, на 1 семестре в соответствии с учебным планом в форме зачёта, в виде выполнения промежуточного тестирования по общефизической подготовке ( сдача нормативов ) , путём выставления зачёта.

Студенты, имеющие ограничения по медицинским показаниям, для получения зачёта выполняют комплекс специальных упражнений или получают задание по написанию реферата.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки разрабатываются кафедрой физической культуры и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность. В каждом семестре студенты выполняют не менее двух обязательных тестов контроля общей физической подготовленности. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе.

Во время карантина на портале СДО ПСТГУ преподавателем выкладываются задания, темы рефератов, видеоролики для выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета студенту необходимо выложить на портале в СДО реферат на любую выбранную тему и «дневник здоровья», где студенты записывают свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенным преподавателем.

## 7.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Показатели достижения результатов обучения	Критерии и шкала оценивания		Перечень оценочных средств
		Зачтено	Незачтено	
УК-7	УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на хорошо и отлично.	<b>Незачёт</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно.	Сдача нормативов и проведение тестирования по итогам обучения.  Для ЛФК сдача нормативов и реферата на предложенные темы. При проведении занятий с частичным использованием ДОТ сдача реферата на предложенные темы и дневника здоровья.

	<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо.</p>	<p><b>Незачет</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно</p>	
--	--	--	--	--

### 7.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Тестирование (сдача нормативов)	Система нормативов по общей физической подготовке с использованием стандартизированных заданий, позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Нормативы по общей физической подготовке и перечень комплексов упражнений для студентов группы ЛФК
Тест	Проверка знаний студента, в области истории физической культуры, базовых и профессиональных навыков и путей достижения их, ведения здорового образа жизни	Примерный перечень вопросов
Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента,	Перечень тем для написания реферата

	представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
Дневник здоровья	Самостоятельная работа над общей физической подготовкой с использованием стандартизированных заданий.	Требования к заданию

**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**

### Нормативы по «Общей физической подготовке»

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Прыжок в длину с места	170 - 185	155 - 170
2	Челночный бег 3x10м	7,9 – 8,8	8,8 – 9,1
3	Отжимание (кол-во раз)	11 - 16	9 - 11
4	Наклон вперед (гибкость)	+9 - +16	+7 - +9
5	Бросок набивного мяча (1 кг, см)	500 - 600	450 - 500
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	36 - 44	33 - 36
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	140 - 160	120 - 140
юноши			
1	Прыжок в длину с места	220 - 230	190 - 220
2	Челночный бег 3x10м	6,9 – 7,7	7,7 – 7,9
3	Подтягивание (кол-во раз)	11 - 14	9 - 11
4	Наклон вперед (гибкость)	+8 - +13	+5 - +7
5	Бросок набивного мяча (1кг, см)	630 - 810	520 - 630
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	40 - 50	36 - 40
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	130 - 150	110 - 130

### Перечень комплексов упражнений для студентов группы ЛФК.

#### Комплекс с упражнений с гимнастической палкой:

1. Исходное положение (далее и.п.) - палка внизу.

1 – палку вверх, правую ногу на носок, прогнуться назад;

2 – и.п.;

3 - 4- то же с другой ноги;

Повторить 8-10 раз.

2. И.п.- палка впереди, хват на уровне плеч.

1-2-3- пружинящие наклоны вперед;

4- и.п.;

Повторить 8-10 раз.

3. И.п.- стоя.

1 – палку вперед, подняться на носки;

2 – палку вверх, опуститься;

3 – палку вперед;

4 – и.п.;

Повторить 8-10 раз.

4. И.п.- палка над головой, ноги на ширине плеч.

1– наклон туловища вправо;

2 – и.п.;

3-4 – то же влево;

Повторить 8-10 раз.

5. И.п.- палка внизу, хват на всю ширину.

1 – положить палку на грудь;

2 – палку вверх;

3 – за голову;

4 – опустить вниз;

5 – за голову;

6 – вверх;

7 – на грудь;

8 – и.п.;

Повторить 8-10 раз.

6. И.п.- палку поставить, руки сверху.

1 – мах правой ногой;

2 – и.п.;

3-4 –с другой ноги;

Повторить 8-10 раз.

### **Силовой комплекс с гантелями (1,5-3 кг вес – девушки, юноши – 3-5 кг):**

1. И.п. – основная стойка, в руках гантели вдоль туловища.

1 – поднять гантели к плечам – выдох;

2 – и.п –вдох;

3 - поднять гантели к плечам – вдох;

4 – и.п. Темп – средний;

Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища.

1 – поднять гантели к подмышечным впадинам- вдох;

2 – и.п –выдох;

3 - поднять гантели к подмышечным впадинам;

4 – и.п. Темп – средний;

Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вдоль туловища.

1 – поднять вперед прямые руки с гантелями - вдох;

2 – и.п. –выдох;

3 – поднять вперед прямые руки с гантелями - вдох;

4 – и.п. Темп – средний;

Повторить 8-10 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнутые с гантелями на уровне груди

1 – поднять руки с гантелями вверх – выдох;

2 – и.п. –вдох;

Повторить 10- 15 раз.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз, локти прижаты к туловищу.

Сгибать и разгибать в локтевом суставе (попеременно или одновременно) Повторить 10- 20 раз.

6. И. п. – стоя, руки согнутые перед собой с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч.

1 –отвести согнутые руки с гантелями в стороны - вдох;

2 – и.п. –выдох;

3 – отвести согнутые руки с гантелями в стороны – выдох;

4 – и.п. –выдох;

Повторить 8-10 раз.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны.

1 – не опуская рук вниз соединить руки перед грудью - выдох;

2 – и.п. –вдох;

3 – не опуская рук вниз соединить руки перед грудью - выдох;

4 – и.п. -выдох Темп – средний;

Повторить 8-10 раз.



### **Комплекс на матах при гипертонической болезни:**

1. И.п. – лежа на спине, руки вперед. Выполнять крестные движения прямыми руками в течении 15 – 20 секунд. Дыхание произвольное.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой, мах выполнять быстро, дыхание произвольное.
3. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поочередно отводить в сторону, то правую, то левую ногу. Повторить по 8 – 10 раз каждой ногой.
4. И. п. – лежа на спине, вдоль туловища. Выполнять круговые движения приподнятой прямой ногой, в одном и другом направлении.  
На одно круговое движение –вдох, 2,3-выдох. Каждой ногой. Количество повторов от 10 до 20, зависимо от самочувствия.
5. И. п. – сед на пятках, руки перед грудью, в замок.  
1 – руки вперед, ладонями наружу, округляя спину, тянемся вперед, вдох;  
2 – и. п. выдох;  
Повторить 8– 10 раз, дыхание не задерживать.
6. И.п.- лежа руки вдоль туловища.  
1 - вдох, руки через стороны за голову;  
2 - в и.п. выдох;  
3-4 тоже;  
Повторить 8-10 раз.
7. И.п.- лежа левая рука за головой, правая вдоль туловищ.  
1- левая вдоль туловища , правая за голову- вдох;  
2 - смена положения рук – выдох;  
3-4 тоже.
8. И.п.- лежа руки вдоль туловища, ноги прямые.  
1- подтягиваем левую ногу к туловищу – вдох;  
2 – выдох и.п.;  
3-4 тоже с другой ноги.
9. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой.  
1 – вдох, поворот туловища влево лежа на живот;  
2 - выдох в и.п.;  
3 – вдох, поворот туловища вправо лежа на живот;  
4 - выдох в и.п.;  
Повторить 8-10 раз.
10. И.п. сидя руки вдоль туловища.

1 - вдох;

2,3,4 выдох медленно принимаем положение лежа руки за головой;

Повторить 4 -8 раз.

### **Примерный перечень вопросов теста с описанием критериев оценивания**

#### **Тесты по физической культуре для студентов**

#### **Инструкция по заполнению тестовых заданий.**

Отвечая на вопросы с 1-го по 28-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 29-го по 36-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 37-й вопрос необходимо раскрыть полностью.

Критерием получения зачёта по итогам теста, является, правильность ответов студентом на вопросы:

70% – 100% - **зачёт**

70% и ниже - **незачёт**

#### **Вариант 1**

#### **Вопросы.**

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
  - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
  - б) процесс изменения функций и форм организма;
  - в) часть общей человеческой культуры.
  
2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
  - а) акробатика,
  - б) «колесо»,
  - в) кувырок,
  - г) сальто.
  
3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
  - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
  - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
  
4. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
  - б) задерживать дыхание;
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
7. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
  - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
  - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
8. Каковы причины нарушения осанки?
- а) Неправильная организация питания;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) увеличение роста человека.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
  - б) в период проведения игр прекращались войны;
  - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
10. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;
  - б) длительный бег до 25-30 минут;
  - в) подтягивание из вися на перекладине.
11. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - в) эстафеты с набором различных заданий.
12. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - в) измерять пульс.
13. Пионербол – подводящая игра:
- а) к баскетболу;
  - б) к волейболу;
  - в) к настольному теннису;
  - г) к футболу.
14. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;
  - б) Пьер де Кубертен;
  - в) Хуан Антонио Самаранч.
15. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
  - б) вызвать «скорую помощь»;
  - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
16. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
  - б) повышения двигательной активности человека;
  - в) нехватки витаминов в организме;
  - г) чрезмерного питания
17. Как переводится слово «волейбол»?
- а) Летящий мяч;
  - б) мяч в воздухе;
  - в) парящий мяч.
18. В баскетболе запрещены:
- а) игра руками;
  - б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

19. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

20. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....

а) городу;

б) региону;

в) стране.

21. Международный Олимпийский комитет является ....

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

22. Основной формой подготовки спортсменов является ....

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

23. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

24. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

25. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

26. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.
- 1) Ведомственные.
  - 2) Внутренние.
  - 3) Городские.
  - 4) Краевые.
  - 5) Международные.
  - 6) Районные.
  - 7) Региональные.
  - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
  - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
  - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .
27. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
- а) гибкостью;
  - б) ловкостью;
  - в) выносливостью.
28. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются
- а) физическими способностями;
  - б) физическими качествами;
  - в) спортивными движениями.
29. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как .....
30. Бег по пересечённой местности обозначается как .....
31. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....
32. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется .....
33. Самым быстрым способом плавания является .....
34. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как .....

35. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению .....

36. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется .....

37. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

### Тест 2.

1. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- б) леопард, заяка, белый мишка
- в) белый мишка дельфин, леопард

2. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

- а) на стадионах и в закрытых помещениях
- в) в аквапарках и батуных парках
- с) на открытой воде

3. 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.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

6. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

7. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

12. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

13. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,



г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

15. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- б) футбола
- в) гандбола

16. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

17. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

18. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

19. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

20. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

21. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

А) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

Б) Метание, лазание по канту.

В) Бег, прыжки

Г) Прыжки в высоту

22. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

А) силовым

Б) координационным

В) скоростным

23. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

А) Америке

Б) Франции

В) Италии

Г) России

24. Какая страна считается родиной футбола?

А) Америка

Б) Россия

В) Финляндия

Г) Англия

25. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;

Б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;

В) способность человека быстро набирать скорость.

26. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

А) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Б) «Самый сильный и выносливый»

В) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

Г) «Я -победитель»

27. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

А) Пьер де Кубертен

Б) Николай Панин

В) Эдита Пьеха

Г) Виктор Цой

28. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

А) футбол, баскетбол, волейбол

Б) футбол

В) прыжки в высоту

Г) баскетбол, волейбол

29. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

30. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

31. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

32. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

**Темы рефератов для проведения промежуточной аттестации в СДО, требования и критерии оценивания:**

1. Хоккей.

2. Настольный теннис.

3. Бадминтон.

4. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

5. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

6. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
7. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Баскетбол
10. Волейбол
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Питание спортсменов
13. Правила игры в футбол-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
14. Развитие силы и мышц
15. Развитие экстремальных видов спорта

### **Требования:**

Титульный лист, с указанием ФИО студента

Содержание

Основная часть, развернутая часть (5 страниц)

Литература или интернет-ресурс.

### **Критерии оценивания написания реферата**

Новизна реферированного текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;

- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

### **Темы рефератов по ЛФК , требования и критерии оценивания:**

Реферат на тему «Здоровый образ жизни»

Требования к реферату: 5 страниц, шрифт Times new roman, кегль 14, интервал 1,5.

Размещать на проверку по мере готовности реферата.

Реферат включает в себя:

Титульный лист, с указанием ФИО студента

Содержание

Основная, развернутая часть (5 страниц)

Литература или интернет-ресурс.

### **Критерии оценивания написания реферата**

Новизна реферированного текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;

- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

### **Требования к оформлению дневника здоровья, для проведения промежуточной аттестации в СДО и критерии оценивания:**

Предлагается ряд комплексов упражнений для домашнего выполнения. Студенты выполняют их ежедневно дома и ведут дневник здоровья, в котором указывают дату, вид упражнения, количество подходов и количество повторений.

**20 числа каждого месяца дневник здоровья размещаете в сервисе Задание, в виде прикрепленного файла.**

Критерии оценивания:

1. Правильность выполнения заданий выложенных на портале.
2. Стабильное введение дневника здоровья в течение дистанционного обучения
3. Вовремя выложенное задание на портале СДО в виде таблицы или в виде текстового формата.
4. Правильное оформление дневника здоровья

## 8. Перечень образовательных технологий

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Проведение занятий в специализированных физкультурно-оздоровительных комплексах с предоставлением всего необходимого инвентаря. Обучение элементам легкой атлетики на обустроенном легко-атлетическом стадионе с последующей сдачей нормативов по общефизической подготовке для получения зачета промежуточной аттестации.

2. Предоставление списка тем рефератов той группе студентов, которые в силу медицинских показаний не могут заниматься физической подготовкой.

3. Предоставление списка тем рефератов и требования по заполнению дневника здоровья при проведении занятий с частичным использованием ДОТ.

## 9. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013

2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014

3. Манжелей И. В., Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1)

4. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). – М.: Советский спорт, 2012 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210423&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210423&sr=1)

## 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	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	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов.
4	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK">http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK</a>	Журнал «Теория и практика физической культуры»

5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT">http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT</a>	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
---	---	---

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана.

Целью занятий является углубление и закрепление практических знаний и умений, полученных обучающимися в процессе самостоятельной работы, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Особенность занятий практического типа (методико-практические и практические занятия) заключается в направленности на формирование умений обучающихся использовать имеющиеся знания, применять средства и методы физической культуры в самоподготовке для повышения уровня своей физической подготовленности и морфофункционального состояния с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При подготовке к занятиям практического типа:

- ознакомьтесь с учебным материалом, относящимся к данному методико-практическому или практическому занятию по учебнику или учебным пособиям;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до занятия);
- определите пульс и артериальное давление в состоянии покоя в утренние часы, а также своё субъективное самочувствие (можно по методике САН). В случае отклонения показателей от нормы сообщите об этом преподавателю перед занятием;
- выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- подготовьте спортивную форму, соответствующую тематике занятий.

### Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.



Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, мини-футбол).
- Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
- Участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
- Участие в районных, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
- Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура». Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры.

Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Методические рекомендации по освоению дисциплины с частичным использованием дистанционных образовательных технологий: студенты регистрируются на портале СДО ПСТГУ, где получают задания от преподавателей физической культуры. На портале СДО выложены задания, темы рефератов, выложены видеоролики для выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета необходимо выложить на портал в СДО реферат на любую выбранную тему и дневник здоровья, где студенты могут записывать свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенным преподавателем.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При осуществлении образовательного процесса с частичным использованием дистанционных образовательных технологий обучающимися и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение

- Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
- Электронная почта – индивидуальные учетные записи электронной почты слушателей и преподавателей для обмена содержимым через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет (непосредственно на сайтах поставщиков электронной почты или с применением специальных программ, таких как Microsoft Outlook).
- Система дистанционного обучения ПСТГУ в информационно-телекоммуникационной сети Интернет <https://online.pstgu.ru>, включающая отдельные модули электронного обучения – «Курсы» со структурированным планом занятий.
- Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор, поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
- Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).
- WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
- «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
- Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
- WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).

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

Для осуществления образовательного процесса с частичным использованием дистанционных образовательных технологий обучающемуся и преподавателю необходимо наличие:

- Персональный компьютер:

- минимальные системные требования: процессор с тактовой частотой 1.3 ГГц; ОЗУ 1 Гб; жесткий диск: 40 Гб;
- с постоянным подключением к информационно-телекоммуникационной сети Интернет с рекомендуемой минимальной скоростью канала:
  - Электронный курс без вебинара – 56~128 Кбит/сек;
  - Электронный курс с вебинаром: использование только аудио-обмена информацией— 300 Кбит/сек;
  - Электронный курс с вебинаром: аудио- и видео-обмен информацией (только присутствие) — 1.5 Мбит/сек;
  - Электронный курс с вебинаром в полном объеме: аудио- и видео-обмен информацией, интерактивное участие — 5 Мбит/сек.
- с установленной операционной системой с графическим интерфейсом при управлении (рекомендуется ОС семейства Windows версий 7, 8, 8.1 и 10; допустимо использование версий: XP, Vista).
- с установленным программным обеспечением:
  - i. Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
  - ii. Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор, поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
  - iii. Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).
  - iv. WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
  - v. «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
  - vi. Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
  - vii. WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).
  - viii. Брандмауэр и антивирусное программное обеспечение.

Разработчик(и) программы:

Сальник С.Н., и. о. заведующий кафедрой физической культуры и спорта ПСТГУ

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от «27» августа 2022 года,  
протокол № 1