

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Рекомендуется для направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»**

**Направленность программы «Юриспруденция»**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения – очная, очно-заочная

Набор 2021 г.

**Сочи  
2021**

## 1. Цель и задачи дисциплины:

Цель курса состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Приобщение к постоянным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина Б1.В.ДВ.09 «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенции ОК-8 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-4м семестре у обучающихся в очной и очно-заочной формах обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания. Кроме того, занятия физической культурой могут способствовать отбору спортсменов, имеющих инвалидность, для участия в соревнованиях различного уровня.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли

физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Дисциплина изучается на 1-2 курсах в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

#### Формируемые компетенции

Компетенции	Название компетенции	Составляющие компетенции
ОК-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b> роль влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Владеть:</b> использованием приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни</p>

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **331 ч. очная форма обучения.**

Вид учебной работы	очная форма		очно-заочная	
	Всего часов	Семестр	Всего часов	Семестр
		12345678		
Аудиторные занятия * (всего)	331	331		
В том числе:				
Лекции				
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	331	331		
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа* (всего)				

Промежуточная аттестации - зачет				
Общая трудоемкость, час зач. ед.		331	331	

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Для студентов основного отделения</b>		
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>
2.	<b>Спортивные игры</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p><b>Волейбол.</b> Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p>
		Виды и элементы видов двигательной активности,

		включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.
<b>Для студентов специального медицинского отделения</b>		
3.	<b>Гимнастика</b>	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p>
5.	<b>Элементы различных видов спорта</b>	<p><b>Легкая атлетика.</b> Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности.</p> <p>Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p>

		<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
6.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<i>Подвижные игры и эстафеты</i> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.
7.	<b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</b>	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.
8.	<b>Прикладные виды аэробики</b>	<i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. <i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические

		<p>упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>
9.	<b>Производственная гимнастика</b>	<p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.</p>
10.	<b>Закрепление материала</b>	<p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.</p>

### 5.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего, час.
1.	Легкая атлетика					
2.	Волейбол					
3.	Баскетбол					
4.	Адаптивная физическая культура					
	<b>ИТОГО</b>		<b>331</b>			<b>331</b>

### 5.2.2. Разделы дисциплин и виды занятий (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего, час.
1.	Легкая атлетика					
2.	Волейбол					
3.	Баскетбол					
4.	Адаптивная физическая культура					
5.	<b>ИТОГО</b>					

**6. Лабораторный практикум** не предусмотрен учебным планом.

### 7. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (час.) ОФО	Трудо-емкость (час.) ОЗФО	Трудо-емкость (час.) ЗФО
1.	1.	<i>Легкая атлетика</i> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	151		

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (час.) ОФО	Трудо-емкость (час.) ОЗФО	Трудо-емкость (час.) ЗФО
		<p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>			
2.	2.	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p>	90		

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (час.) ОФО	Трудо-емкость (час.) ОЗФО	Трудо-емкость (час.) ЗФО
		<b>Волейбол.</b> Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.	90		
	<b>Итого</b>		<b>331</b>		

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Открытые площадки для спортивных игр;

### 9. Информационное обеспечение дисциплины:

Осуществление образовательного процесса по дисциплине базируется на использовании следующих информационных технологий:

а) программное обеспечение:

ОС MSWindows (XP и выше);

MSOffice 2007.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие доступа к:

- ЭБС Znanium.com (<http://znanium.com>),

- ЭБС Юрайт (<https://biblio-online.ru/>),

- Учебному portalу института (<https://portal.rudn-sochi.ru/>).

### 10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

#### а) основная литература

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с.- Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

#### б) дополнительная литература

1. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе[Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>

2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

## **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):**

В процессе прохождения курса прикладной физической культуры каждому студенту необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

### **Виды самостоятельной работы студентов во всех разделах**

самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов; подготовка докладов, тезисов, рефератов;

проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

аналитическое исследование какой-либо проблемы;

составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных

групп.

составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным

медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также студенты-инвалиды. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями

## **12. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале Университета, компьютерном классе), а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

### **Самостоятельная работа может включать:**

- 1) работу с основной и дополнительной литературой;
- 2) повторения лекционного материала; т. ч. в электронных базах данных;
- 3) написание реферата;
- 4) подготовка к зачету.

### **Работа с литературой**

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

### **Реферат**

Реферат по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» является одной из форм получения студентами самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

При выполнении реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к

выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тема реферата, как правило, посвящена рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 15 до 25 страниц текста, отпечатанного на компьютере через 1,5 интервала (список литературы и приложения в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

#### **Структура теоретической работы:**

1. Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами студента, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление – с указанием перечня, рассматриваемых вопросов, разделов и глав.
3. Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное изложение работы – указывается главы и разделы работы.
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы (в алфавитном порядке).

#### **Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- 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.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- 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.

5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
-------------------------------------	--

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

### 13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

При необходимости образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потер данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участник дистанционного обучения, выступление с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению
- к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин.,
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

Университет устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)

Обучение по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными

средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По данной дисциплине обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и дистанционно с использованием возможностей электронной образовательной среды (Учебного портала) и электронной почты.

Предусматривается проведение индивидуальных консультаций (в том числе консультирование посредством электронной почты), предоставление дополнительных учебно-методических материалов (в зависимости от диагноза).

#### **14. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю):**

В соответствии с требованиями ОС ВО РУДН для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (ФОС представлен в Приложении 1).

Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

#### **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в РУДН и его институтах (филиалах).

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

**Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенции ОК-8 в процессе освоения ОПОП.

Итоговая оценка сформированности компетенций ОК-8 определяется в период государственной итоговой аттестации.

**В процессе изучения дисциплины, компетенция ОК-8 также формируется поэтапно.** Основными этапами формирования ОК-8 при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» является последовательное освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

#### **Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

На этапе текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты тестирования по темам и оценка рефератов.

**Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине  
«Прикладная физическая культура и спорт»**

<b>% верных решений (ответов)</b>	<b>Шкала оценивания</b>
41-56	5 – «Отлично»
30-40	4 – «Хорошо»
12-29	3 – «Удовлетворительно»
0-12	2 – «Неудовлетворительно»

На этапе промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (Знает, Умеет, Владеет).

<b>Показатели оценивания компетенций</b>
<b>ОК-8</b>
<b>Знает:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей
<b>Владеет:</b> навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.

**Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенции**

<b>Уровень сформированной компетенции ОК-8</b>			
<b>«недостаточный»</b> Компетенция не сформирована.	<b>«пороговый»</b> Компетенция сформирована.	<b>«продвинутый»</b> Компетенция сформирована.	<b>«высокий»</b> Компетенция сформирована.
<b>Описание критериев оценивания компетенции ОК-8</b>			
<b>Компетенции не сформированы/ «не зачтено»</b>	<u>Студент демонстрирует:</u> - отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий; - отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; - несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер знаний, не понимание сущности излагаемых им вопросов.		

<p><b>Компетенции сформированы на уровне от «порогового» до высокого/ «зачтено»</b></p>	<p><u>Студент демонстрирует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины;</li> <li>- знания учебного и нормативного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;</li> <li>- твердые знания теоретического и практического материала;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> </ul>
---	---

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

«Зачтено» выставляется, если все компетенции сформированы на уровне не ниже порогового.

### **Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «Прикладная физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

*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.

*Студенты специального медицинского отделения* выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по «Прикладной физической культуре и спорту» студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии

физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

*Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.*

*Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования (см. Таблицу), получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.*

### **Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во внеучебное время (см. Приложение 4).

#### Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделений

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-4 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-4 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-4 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-4 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины	оценка	1-4 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	оценка	1-4 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-4 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-4 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-4 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-4 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-4 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-4 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-4 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-4 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-4 семестр

11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-4 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-4 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-4 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-4 семестр

*Примечания:* 1. Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой). 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта. 3. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Оценочные таблицы контрольных требований и зачетных нормативов для студентов основного и спортивного учебных отделений в Приложении 2.

*Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной  
подготовленности студентов специальной медицинской группы*

Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

**Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня  
физической студентов специального отделения**

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-4 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-4 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-4 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-4 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-4 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-4 сем
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-4 сем

*Примечания:* 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.

2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению кафедры физической культуры и спорта.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, 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 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)

Се- местр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
I	1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни. 3. ЛФК в домашних условиях. 4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 4.1 Костная система и ее функции. 4.2 Мышечная система и ее функции	«Оцени свое здоровье». «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ.
II	1. Физиологические системы организма: 1.1. Кровеносная система. 1.2. Сердечнососудистая система. 1.3. Дыхательная система. 1.4. Нервная система. 2. Физическая подготовка. 3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности. 4. Основы методики самостоятельных	«Оценка физического развития»: - антропометрические измерения; - антропометрические индексы; - функциональные пробы.

III	1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
IV	1. Наука о механизмах болезней и здоровья. 2. Средства для повышения иммунитета. 3. Влияние массажа на различные системы организма. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.	1. «Оцени свое здоровье». 2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа. 3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
	1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. 3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
VI	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом

Приложение 1

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

*Этапы:*

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура в жизни студента.

3-ий семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

4-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

## 1 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

32. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
33. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
34. Основы методики самомассажа.
35. Нетрадиционные оздоровительные методики.
36. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
37. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
38. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
39. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

## 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

24. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

25. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

28. ЛФК при черепно-мозговой травме.

29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

32. ЛФК после перенесенных травм.

33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

37. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

38. ЛФК при нарушениях осанки.

### 3 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

12. Универсиада 2013 года в Казани.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 4 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
37. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
38. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
39. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
40. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
42. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
43. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
44. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
45. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Контрольные требования для студентов основного и спортивного учебных  
отделений (оценочные таблицы)

Раздел дисциплины легкая атлетика (ОФП)

Контрольное требование	Женщины			Контрольное требование	Мужчины		
	Баллы				Баллы		
	4	3			5	4	3
Критерии оценки							
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег\* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Таблица

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
			Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

**Примечания:** «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

## Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1	5	1-3-4	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
		2-6	4		
		6-4	3		
2.	Верхняя передача в дужку	10-8	5	2-4	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
		8-6	4		
		6-1	3		
3.	Нижняя передача	10-8	5	1-4	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
		8-6	4		
		6-1	3		
4.	Нападающий удар - 1 зону - 5 зону	3/3	3/3-5	2-4	Техника выполнения, точность, направление удара
		3/3	3/2-3		
			3/1-1		
5.	Подача - 1 зону -	3/3	3/3	2-4	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону
		3/3	3/3		

**Зачетные нормативы для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочная таблица)**

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	190	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3
2,9	229			169	39		2,9
2,8	228			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4

<b>2,3</b>	223		7	163	33		<b>2,3</b>
<b>2,2</b>	222			162	32		<b>2,2</b>
<b>2,1</b>	221			161	31		<b>2,1</b>
<b>2</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>1,9</b>				159	29		<b>1,9</b>
<b>1,8</b>	2			158	28		<b>1,8</b>
<b>1,7</b>				157	27		<b>1,7</b>
<b>1,6</b>	218		5	156	26		<b>1,6</b>
<b>1,5</b>		6		155	25	7	<b>1,5</b>
<b>1,4</b>	217			154	24		<b>1,4</b>
<b>1,3</b>			4	153	23		<b>1,3</b>
<b>1,2</b>	216			152	22		<b>1,2</b>
<b>1,1</b>				151	21		<b>1,1</b>
<b>1</b>	<b>215</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>0,9</b>				148	18		<b>0,9</b>
<b>0,8</b>	210			146	16	5	<b>0,8</b>
<b>0,7</b>		4		144	14		<b>0,7</b>
<b>0,6</b>	205		2	142	12	4	<b>0,6</b>
<b>0,5</b>				140	10		<b>0,5</b>
<b>0,4</b>	200	3		135	8	3	<b>0,4</b>
<b>0,3</b>			1	130	6	2	<b>0,3</b>
<b>0,2</b>		2		125	4	1	<b>0,2</b>
<b>0,1</b>	190	1	0	120	2	0	<b>0,1</b>

Контрольно-зачетные тесты для студентов  
специального учебного отделения (оценочная таблица)

Балл	Мужчины				<b>1</b>	Женщины			Балл
	Отжимание	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость	Отжимание		
<b>6</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	
5,9	49	24		69	59	24	39	5,9	
5,8	48	23	19	68	58	23	38	5,8	
5,7	47	22		67	57	22	37	5,7	
5,6	46	21	18	66	56	21	36	5,6	
5,5	45	20		65	55	20	35	5,5	
5,4	44	19	17	64	54	19	34	5,4	
5,3	43	18		63	53	18	33	5,3	
5,2	42	17	16	62	52	17	32	5,2	
5,1	41	16		61	51	16	31	5,1	
<b>5</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	
4,9	39			59	49		29	4,9	
4,8	38			58	48		28	4,8	
4,7	37			57	47		27	4,7	
4,6	36	14	14	56	46		26	4,6	
4,5	35			55	45	14	25	4,5	
4,4	34			54	44		24	4,4	
4,3	33	13	13	53	43		23	4,3	
4,2	32			52	42		22	4,2	
4,1	31			51	41		21	4,1	
<b>4</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	
3,9	29			49	39		19	3,9	
3,8	28			48	38		18	3,8	
3,7	27			47	37	12	17	3,7	
3,6	26	11	11	46	36		16	3,6	
3,5	25			45	35		15	3,5	
3,4	24			44	34	11	14	3,4	
3,3	23	10	10	43	33		13	3,3	
3,2	22			42	32		12	3,2	
3,1	21			41	31		11	3,1	
<b>3</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	
2,9	19			39	29			2,9	
2,8	18			38	28		9	2,8	
2,7	17			37	27			2,7	
2,6	16		8	36	26		8	2,6	
2,5	15	8		35	25	9		2,5	
2,4	14			34	24		7	2,4	
2,3	13		7	33	23			2,3	
2,2	12			32	22		6	2,2	
2,1	11			31	21			2,1	
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
1,9				29	19			1,9	
1,8	9			28	18			1,8	
1,7				27	17		4	1,7	
1,6	8		5	26	16	7		1,6	
1,5		6		25	15			1,5	
1,4	7			24	14		3	1,4	
1,3			4	23	13			1,3	
1,2	6			22	12			1,2	
1,1				21	11			1,1	
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
0,9				17	9			0,9	
0,8				14	8	5		0,8	
0,7	4	4		11	7			0,7	
0,6			2	8	6	4	1	0,6	
0,5	3			5	5			0,5	
0,4		3		4	4	3		0,4	
0,3	2		1	3	3	2		0,3	
0,2		2		2	2	1		0,2	
0,1	1	1	0	1	1	0		0,1	

Дополнительные контрольные требования для оценки физической  
подготовленности студентов  
основного и спортивного учебных отделений

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег: 100м (сек)	16.5	16.8	17.0	17.5	17.9	13.5	13.9	14.6	14.8	15.1
2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)	10.30	11.00	11.15	11.30	11.50	12.30	13.30	13.50	14.00	14.50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	260	430	390	380	375	370

*Примечание:* Приведенные требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методического совета кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» могут быть введены дополнительные зачетные требования и контрольные нормативы.

**Разработчик:**  
к.п.н., доцент



Н.А.Казакова

**Заведующий кафедрой  
Физической культуры и  
спорта:**

Ю. И. Куликов

