

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании | | | | | | | |
|  |  |  | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | | |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Целью изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. | | | | | | | | | | |
| 1.2 | | Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого- педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям 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; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. | | | | | | | | | | |
| 1.3 | | Дополнительными задачами обучения студентов специального медицинского отделения являются: постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающее среды. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | | | | | | | | | | |
| Цикл (раздел) ООП: | | | | Б1.В.12 | | | | | | | | |
| **2.1** | | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | | | | | | | |
| 2.1.1 | | Для успешного освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре студент должен иметь базовую подготовку по Физической культуре в объеме средней школы | | | | | | | | | | |
| **2.2** | | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | | | | | | | |
| 2.2.1 | | Физическая культура и спорт | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | | |
| **ОК-9: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **Знать:** | | | | | | | | | | | | |
|  | основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке | | | | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | | | | | |
|  | выполнять жизненно-важные прикладные навыки - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности;  выполнять требования по общей физической подготовке | | | | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | | | | | |
|  | основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | **Интре ракт.** | **Примечание** | |
|  | | | **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ) К ОБУЧЕНИЮ** | |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.1 | Тема Физическая культура студента.  Методико-практические занятия 1 раздела  Оценка физической культуры личности.  Освоение жизненно важных двигательных навыков (ходьба, бег, плавание). Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание)  /Пр/ | 1 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 1.2 | Тема Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.  Учебно-тренировочные занятия 1 раздела  Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  ОРУ, направленные на преимущественное развитие различных двигательных качеств. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  /Пр/ | 1 | | 18 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ)** |  | |  |  |  |  |  | |
| 2.1 | Тема Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.  Методико-практические занятия 2 раздела  Определение и оценка двигательных способностей человека, методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег,плавание и т.д.).  /Пр/ | 1 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 2.2 | Тема 2.2 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.  Учебно-тренировочные занятия 2 раздела  Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Коррекционные упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега, простейших прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами туловища, с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  /Пр/ | 1 | | 10 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.3 | /Зачёт/ | 1 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 3. БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 3.1 | Тема Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.  Методико-практические занятия 3 раздела  Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силы. Аэробика и ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой  /Пр/ | 2 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 3.2 | Тема Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств.  Учебно-тренировочные занятия 3 раздела  Методические основы составления комплексов в режиме дня. Учебная практика. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты  /Пр/ | 2 | | 26 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 4. ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 4.1 | Тема Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.  Методико-практические занятия 4 раздела  Основы методики самомассажа.  Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Учебная практика по проведению утренней гимнастики  /Пр/ | 2 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.2 | Тема Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска».  Учебно-тренировочные занятия 4 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 2 | | 38 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.3 | /Зачёт/ | 2 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 5.1 | Тема Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Методико-практические занятия 5 раздела  Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.  /Пр/ | 3 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 5.2 | Тема Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.  Учебно-тренировочные занятия 5 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Совершенствование техники и методики выполнения физически упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 3 | | 26 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
|  | **Раздел 6. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА** |  | |  |  |  |  |  | |
| 6.1 | Тема Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  Методико-практические занятия 6 раздела  Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  /Пр/ | 3 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 6.2 | Тема Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.  Учебно-тренировочные занятия 6 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 3 | | 38 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 6.3 | /Зачёт/ | 3 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 7. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 7.1 | Тема Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма.  Методико-практические занятия 7 раздела  Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.  /Пр/ | 4 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 7.2 | Тема Самоконтроль над физической подготовленностью.  Учебно-тренировочные занятия 7 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 4 | | 18 | ОК-9 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |

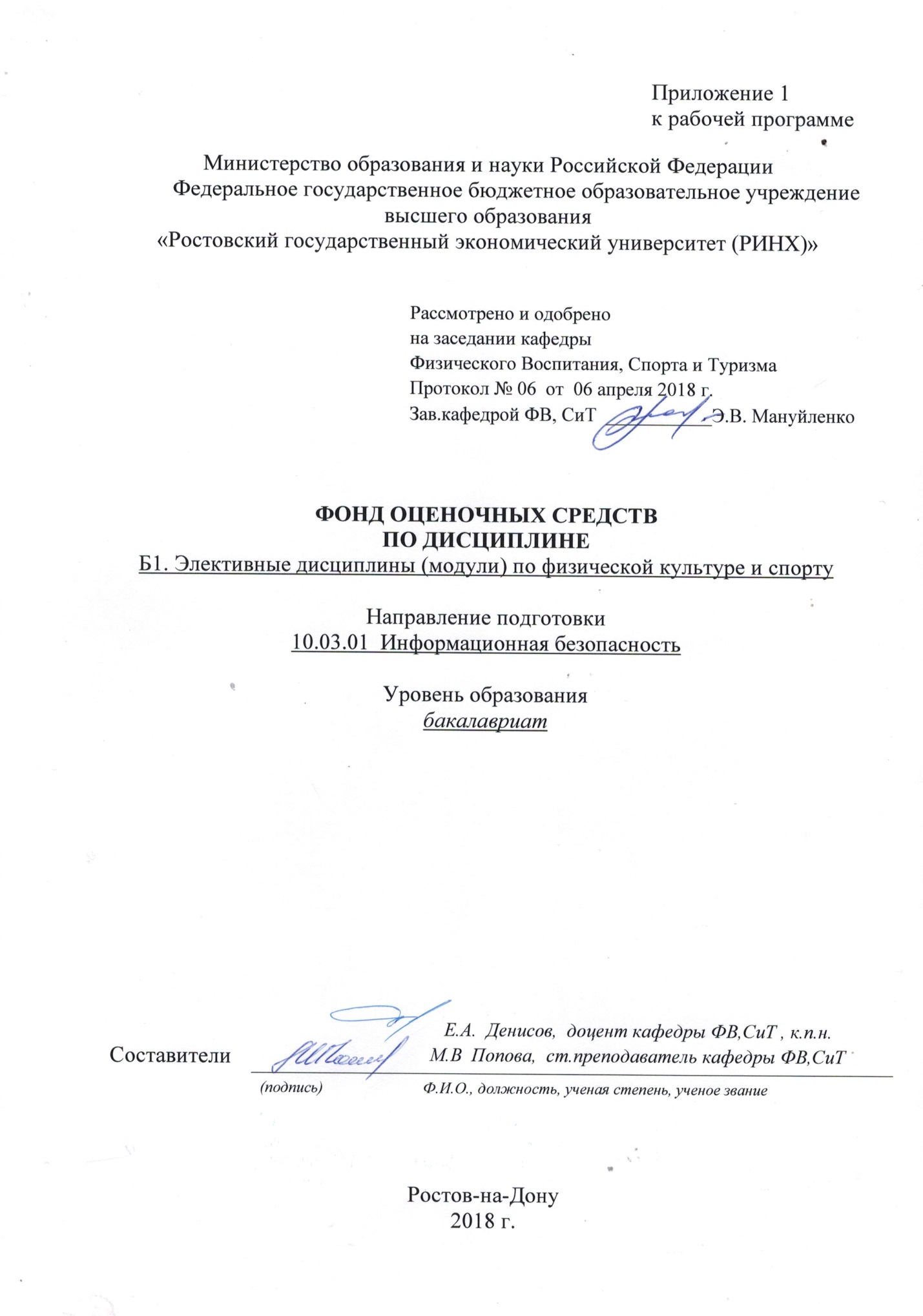
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 9 |
|  | **Раздел 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 8.1 | Тема Теория и методика избранного вида спорта.  Методико-практические занятия 8 раздела  Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте  /Пр/ | 4 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 8.2 | Тема Студенческий спорт, его организационные особенности.  Учебно-тренировочные занятия 8 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 4 | | 28 | ОК-9 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э2 | 0 |  | |
| 8.3 | /Зачёт/ | 4 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 9. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА** |  | |  |  |  |  |  | |
| 9.1 | Тема Методика избранного вида спорта.  Методико-практические занятия 9 раздела  Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия  /Пр/ | 5 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 9.2 | Тема Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.  Учебно-тренировочные занятия 9 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 5 | | 18 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 10 |
| 10.1 | Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  Методико-практические занятия 10 раздела  Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК  /Пр/ | 5 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 10.2 | Тема Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.  Учебно-тренировочные занятия 10 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 5 | | 10 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 10.3 | /Зачёт/ | 5 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 11. ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНО -ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ТРУДУ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 11.1 | Тема 11.1 Место ППФП в системе физического воспитания.  Методико-практические занятия 11 раздела  Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля над функциональным состоянием организма (функциональных проб)  /Пр/ | 6 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 11.2 | Тема Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.  Учебно-тренировочные занятия 11 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 6 | | 26 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 12. ППФП – ЗАЛОГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 11 |
| 12.1 | Тема Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов.  Методико-практические занятия 12 раздела  Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда  /Пр/ | 6 | | 4 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 12.2 | Тема Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  Учебно-тренировочные занятия 12 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 6 | | 38 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 12.3 | /Зачёт/ | 6 | | 0 | ОК-9 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | | |
| **5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации** | | | | | | | | | |
| Вопросы к зачету:  1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.  2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.  3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.  4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.  5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.  6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4 400 м.  8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.  9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.  10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  11. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  12. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной.  13. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».  14. Плавание. Контрольные нормативы по плаванию.  15. Плавание. Привести примеры подготовительных упражнений.  16. Плавание. Рассказать о правилах соревнований.  17. Плавание. Привести примеры оказания первой помощи. Правила техники безопасности на воде.  18. Гимнастика. Привести примеры общеразвивающих упражнений.  19. Гимнастика. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | |  |  | стр. 12 |
| 20. Гимнастика. Привести примеры упражнений для коррекции зрения.  21. Гимнастика. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  22. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.  23. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.  24. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  25. Спортивные игры. Волейбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.  26. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).  27. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.  28. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  29. Спортивные игры. Баскетбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.  30. Спортивные игры. Ручной мяч. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки.  31. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.  32. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча  33. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  34. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.  35. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  36. Спортивные игры. Футбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры.  37. Спортивные игры. Футбол. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.  38. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах ритмической гимнастики. Привести примеры выполнения комплекса упражнений  39. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах. Привести примеры выполнения комплекса упражнений  40. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения. | | | | | |
| **5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля** | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Евсеев, Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | | Ростов-н/Д : Феникс,, 2014 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Козырева, О. В. | Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441 | | М.: Советский спорт, 2010 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 | | М. : Директ- Медиа, 2013 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий | Адаптивный спорт: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376 | | М. : Советский спорт, 2010 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Евсеев Ю. И., Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | Физическая культура и здоровье | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2015 | 59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 10.03.01\_1.plx | | | |  |  | стр. 13 |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.2 | Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | | Человек, туризм, природа: современный аспект: учеб. пособие | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2014 | 63 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | | |
| Э1 | http://www.rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/Образовательный портал Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), кафедра Физического Воспитания, Спорта и Туризма | | | | | |
| Э2 | http://elearning.rsue.ru/teachers/manage\_course.php4?CID=11421&page\_id=m1311421  Образовательный портал электронного обучения/библиотека учебных материалов по дисциплине Физическая культура | | | | | |
| **6.3. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |
| 6.3.1 | | Microsoft Officce 2010 | | | | |
| **6.4 Перечень информационных справочных систем** | | | | | | |
| 6.4.1 | | Консультант + | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| 7.1 | | Трехэтажный спортивный комплекс в учебном корпусе, расположенном по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Б.Садовая, 69 площадью – 1333,00 , включающий в себя 4 зала: зал для игровых видов спорта (с инвентарным обеспечением) площадью 437 м2,зал гимнастики, аэробики, фитнесса(с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2,зал настольного тенниса, зал дартса (с инвентарным обеспечением) площадью 46 м2 | | | | |
| 7.2 | | Крытое физкультурно-спортивное сооружение в учебном корпусе, расположенном по адресу г. Ростов-на-Дону, пер. Островского 62 площадью 611,00 м2. Данный спортивный комплекс включает 2 зала для проведения занятий гимнастикой (с инвентарным обеспечением) площадью 80 м2 и ОФП (с инвентарным обеспечением)площадью 50 м 2 тренажерный зал (с инвентарным обеспечением)площадью 51 м2,2 боксерских зала (с инвентарным обеспечением)общей площадью 116 м2. | | | | |
| 7.3 | | Крытое физкультурно- спортивное сооружение в общежитии, по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. 2-я Краснодарская, 113/1, общей площадью 190,00 м2 В данный спортивный комплекс включены: залы для борьбы, гимнастики (с инвентарным обеспечением)площадью 106 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 40 м2. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСТКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | |



**Оглавле**н**ие**

[1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 10.03.01 Информационная безопасность 3](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\100301\Э\10.03.01%20Приложение%201%20ЭДпоФКиС%20Б1.В.12.docx#_Toc490564181)

[2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 5](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\100301\Э\10.03.01%20Приложение%201%20ЭДпоФКиС%20Б1.В.12.docx#_Toc490564183)

[3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 10.03.01 Информационная безопасность 10](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\100301\Э\10.03.01%20Приложение%201%20ЭДпоФКиС%20Б1.В.12.docx#_Toc490564184)

[4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций 23](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\100301\Э\10.03.01%20Приложение%201%20ЭДпоФКиС%20Б1.В.12.docx#_Toc490564185)

**1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 10.03.01 Информационная безопасность**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования представлен в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

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

2.1 Критериями оценки освоения дисциплины Б1. В. 12 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются качественные и количественные показатели. При оценке знаний студентов по дисциплине учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗУН, составляющие компетенцию | Показатели оценивания | | Критерии оценивания | Средства оценивания |
| *Общекультурные компетенции ОК-9*  *- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | | | | |
| *Знать*   * основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке; * предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; * понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально‑гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально‑личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности. | | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно, * содержание ответов тестовых заданий соответствует должному уровню знаний, * содержание выполняемых рефератов, эссе, проектов является полным, развернутым, проявляет знания и понимания сущности и места физической культуры. * Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. | *Т – тест,*  *П – проект* |
| *Уметь*   * выполнять жизненно-важные прикладные навыки - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; * выполнять требования по общей физической подготовке; * использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность; * правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма, дифференцируя использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей, применяя методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; * развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре; * активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу; * создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры, удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности * применить опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | | * Студент умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | * Студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | *Т – тест,*  *П – проект* |
| *Владеть*   * системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре; * основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); * средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; * основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль над их изменением. | | Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике | *Т – тест,*  *П – проект* |

2 2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*Количество рейтинг баллов 100-50 - зачет*

- студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (

*Количество рейтинг баллов менее 0-49-незачет*

- студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

**3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 10.03.01 Информационная безопасность**

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Вопросы к зачету:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.

4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4 400 м.

8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.

9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.

10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

11. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

12. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной.

13. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».

14. Плавание. Контрольные нормативы по плаванию.

15. Плавание. Привести примеры подготовительных упражнений.

16. Плавание. Рассказать о правилах соревнований.

17. Плавание. Привести примеры оказания первой помощи. Правила техники безопасности на воде.

18. Гимнастика. Привести примеры общеразвивающих упражнений.

19. Гимнастика. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

20. Гимнастика. Привести примеры упражнений для коррекции зрения.

21. Гимнастика. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

22. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.

23. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.

24. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

25. Спортивные игры. Волейбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.

26. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

27. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.

28. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

29. Спортивные игры. Баскетбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.

30. Спортивные игры. Ручной мяч. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки.

31. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.

32. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча

33. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

34. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.

35. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

36. Спортивные игры. Футбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры.

37. Спортивные игры. Футбол. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

38. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах ритмической гимнастики. Привести примеры выполнения комплекса упражнений

39. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах. Привести примеры выполнения комплекса упражнений

40. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения.

*В процессе проведение зачета, студенту предлагаются вопросы соответствующего раздела изучаемого материала.*

Критерии оценки результатов выполненных ответов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно) | *20-10*  *(параметры полноты и качества ответов по балльно-рейтинговой шкале )* | *менее 10* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

*В процессе проведение зачета, студенту предлагаются вопросы соответствующего раздела изучаемого материала.*

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

| **1. ОСНОВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Наименование упражнений-тестов** | **Семестр** | **Оценка в баллах** | | | | | | |
| **8** | | **7** | **6** | **5** | | **4** |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость (аэробная) | | | | | | | | | |
|  | Бег 3000 м (мин, сек). Обязательный тест определения физической подготовленности (ОТОФП). | 1-6 | 12.00 | | 12.35 | 13.10 | 13.50 | | 14.00 |
|  | Модифицированный тест Купера (индекс). | 1-6 | более 880 | | 879-781 | 780-681 | 680-580 | | менее 580 |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | 1  2 | +8 +10 | | +3 +5 | 0 0 | -5 -5 | | <-5 <-5 |
|  | Наклон туловища из положения сидя и стоя. | 3-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | |
|  | Подтягивание на перекладине. ОТОФП (к-во раз). | 1-6 | 15 | | 12 | 9 | 7 | | 5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз). | 1-2 | 15 | | 12 | 9 | 7 | | 5 |
|  | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз). | 1-2 | 10 | | 8 | 6 | 5 | | 4 |
|  | Поднимание ног к перекладине (к-во раз). | 2-4 | 10 | | 7 | 5 | 3 | | 2 |
|  | Комбинированное силовое упражнение на перекладине (к-во серий). | 5-6 | 12 | | 10 | 8 | 6 | | 5 |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | |
|  | Бег на 100 м. ОТОФП (сек). | 1-6 | 13,2 | | 13,6 | 14,0 | 14,3 | | 14,6 |
|  | Прыжки в длину с места (см). | 2-4 | 250 | | 240 | 230 | 223 | | 215 |
| **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | | |
|  | Атлетическая подготовка. Поднимание  гири 24 кг (рывок), весовые категории:  до 70 кг  св. 70 кг | 1-2  1-2 | | 38  44 | 34 40 | 30 36 | 26  32 | | 22  28 |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач). | 3,4 | 5 | | 4 | 3 | 2 | | 1 |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков). | 5,6 | 6 | | 5 | 4 | 3 | | 2 |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | |
|  | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | 4-8 | 3.00 | | 2.40 | 2.10 | 1.40 | 1.20 | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек). | 3,4 | 11,8 | | 12,4 | 13,2 | 13,4 | 13,8 | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | 2,3 | 6 | | 5 | . 4 | 3 | 2 | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | 4,5 | 28 | | 24 | 20 | 16 | 12 | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | 4-8 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение  (к-во раз). | 1,2 3-6 | 44 50 | | 36 46 | 32 42 | 28 40 | 24 38 | |
|  | Челночный бег 10x10 м (сек). | 1 3 | 27 26,5 | | 28  27,5 | 29 28,5 | 30 29,5 | 30,5 30 | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). |  | 40,0 | | 44,0 | 48,0 | 55,0 | 1,00 | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). |  | 1.40 | | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 | |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | |
|  | Бег 2000 м (мин, сек). ОТОФП. | 1-6 | 10.15 | | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | |
|  | Модифицированный тест Купера (индекс). | 1-6 | более 670 | | 670-591 | 590-511 | 510-430 | менее 430 | |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | 1  2 | +8 +10 | | +3 +5 | 0 0 | -5  -5 | <-5 <-5 | |
|  | Наклон туловища из положения сидя и стоя. | 3-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОТОФП (к-во раз). | 1-6 | 60 | | 50 | 40 | 30 | 20 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз. | 1,2  3,4 | 30 40 | | 25 35 | 20 30 | 17  25 | 15 20 | |
|  | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз). | 1,2 3,4 | 8  12 | | 6 10 | 5 8 | 4 6 | 3 5 | |
|  | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) - к-во раз. | 2 | 20 | | 16 | 10 | 6 | 4 | |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | |
|  | Бег на 100 м. ОТОФП (сек). | 1-6 | 15,7 | | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | |
|  | Прыжки в длину с места (см). | 2,4 | 190 | | 180 | 168 | 160 | 150 | |
|  | 2**. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | |
|  | Шейпинг. Комплекс упражнений. | 1,2 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач). | 3,4 | 4 | | 3 | 2 | 1 | 0 | |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков). | 5,6 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки** | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость | | | | | | | | | |
|  | Прогибание туловища назад (к-во раз). | 4-6 | 30 | | 25 | 20 | 15 | 12 | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек). | 3,4 | 13,4 | | 14,0 | 14,6 | 15,4 | 15,8 | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | 2,3 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | 4-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | 4,5 | 26 | | 22 | 18 | 14 | 10 | |
| 3.5. Тесты военно-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | 1,2  3-6 | 34 38 | | 30 36 | 28 34 | 26  32 | 24 30 | |
|  | Челночный бег 10x10 м (сек). | 1,2  3-6 | 32 31 | | 34 32 | 36 34 | 37 35 | 38 36 | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). |  | 54,0 | | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). |  | 2.15 | | 2.40 | 3.05 | 3.35 | 4.10 | |

| **2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Наименование упражнений-тестов** | | | **Семестр** | | | | | **Оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | | | | | | **7** | | **6** | | | | | | | | | | **5** | | | | | | | | | | | | **4** | | | | |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек). | | | 1 | | | | | 5.00 | | | | | | 7.00 | | 8.00 | | | | | | | | | | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | 10.00 | |
|  | Оздоровительный бег на 1500 м (мин, сек). | | | 2 | | | | | 8.00 | | | | | | 10.15 | | 11.00 | | | | | | | | | | 12.30 | | | | | | | | | | | | | | | 13.00 | |
|  | Оздоровительный бег на 2000 м (мин, сек). | | | 3,4 | | | | | 12.30 | | | | | | 13.50 | | 14.50 | | | | | | | | | | 15.30 | | | | | | | | | | | | | | | 16.30 | |
|  | Оздоровительный бег на 3000 м (мин, сек). | | | 5-6 | | | | | 12.00 | | | | | | 20.00 | | 21.00 | | | | | | | | | | 22.00 | | | | | | | | | | | | | | | 22.30 | |
|  | Проба Руфье | | | 1-6 | | | | | 0-5 | | | | | | 5,1-10 | | 10,1.-15 | | | | | 15,1-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Более 20 | |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | | | 1  2  3  4-6 | | | | | | +5  +6  +8  + 10 | | | | | +3  +4  +5  +5 | | 0  0  0  0 | | | | | | | | | -5  -5  -5  -5 | | | | | | | | | | | | | | | | <-5  <-5  <-5  <-5 | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подтягивание на перекладине (к-во раз) | | | 1  2  3  4  5 -6 | | | | | 15  15  15  15  15 | | | | | | 5  6  7  8  9 | | 3  4  5  6  7 | | | | | | | | | | | | | | 2  3  4  5  6 | | | | | | | | | | | 1  2  3  4  5 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз | | | 1,2  3-6 | | | | | 30  40 | | | | | | 25  35 | | 20  30 | | | | | | | | | | | | | | 15  20 | | | | | | | | | | | 10  20 | |
|  | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз) | | | 1,2  3 | | | | | 7  9 | | | | | | 5  7 | | 3  5 | | | | | | | | | | | | | | 2  3 | | | | | | | | | | | 1  2 | |
|  | Поднимание ног к перекладине (к-во раз) | | | 2 | | | | | 6 | | | | | | 5 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 30 м (сек) | | | 1-2 | | | | | 5,0 | | | | | | 5,5 | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | 6,2 | | | | | | | | | | | 6,4 | |
|  | Бег на 60 м (сек) | | | 3-4 | | | | | 13,2 | | | | | | 13,6 | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | 14,3 | | | | | | | | | | | 14,6 | |
|  | Бег на 100 м (сек) | | | 5-6 | | | | | 13,2 | | | | | | 14,6 | | 16,0 | | | | | | | | | | | | | | 17,5 | | | | | | | | | | | 18,5 | |
|  | Прыжки в длину с места (см) | | | 2,4 | | | | | 230 | | | | | | 223 | | 190 | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | 170 | |
| 2. Спортивно-техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Поднимание гири 16 кг (рывок) Весовые категории:  до 70 кг  свыше 70 кг | | | 1,2  1,2 | | | | | 16  20 | | | | | | 14  16 | | 10  12 | | | | | | | | | | | | | | 6  8 | | | | | | | | | | | 4  6 | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач) | | | 3,4 | | | | | 4 | | | | | | 3 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 0 | |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков) | | | 5,6 | | | | | 5 | | | | | | 4 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | | | | | | 4-6 | | | | 2,30 | | | | 2,00 | | 1,30 | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | | | 0,40 | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам с | | | | | | 3-5 | | | | 13,0 | | | | 13,8 | | 14,6 | | | | | | | | | | | | | | 15,2 | | | | | | | | | | | 15,8 | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | | | 2-5 | | | | 5 | | | | 4 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | 4-6 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | | | 4-6 | | | | | 26 | | | | | | 22 | | 16 | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | 10 | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 32  38 | | | | 30  36 | | 28  32 | | | | | | | | | | | | | | 26  30 | | | | | | | | | | 24  28 | | |
|  | Челночный бег 4x10 м (сек). | | | 1-6 | | | | | | | 10,4 | | | | 10,8 | | 11,2 | | | | | | | | | | | | | | 11,8 | | | | | | | | | | 12,2 | | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). | | | 1-6 | | | | | | | 48,0 | | | | 57,0 | | 70 | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | - | | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). | | | 1-6 | | | | | | | 2.00 | | | | 2.15 | | 2.30 | | | | | | | | | | | | | | 2.40 | | | | | | | | | | б/вр | | |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек). | | | | | | 1-2 | | | | 6.00 | | | | 7,30 | | 8,30 | | | | | | | | | | | | | | 9,30 | | | | | | | | | | | | 10,00 |
|  | Оздоровительный бег на 1500 м (мин, сек). | | | | | | 3-4 | | | | 11.15 | | | | 12.25 | | 13.40 | | | | | | | | | | | | | | 14.15 | | | | | | | | | | | | 15.00 |
|  | Оздоровительный бег на 2000 м (мин, сек). | | | | | | 5-6 | | | | 10,15 | | | | 14,00 | | 16,00 | | | | | | | | | | | | | | 17,00 | | | | | | | | | | | | 18,00 |
|  | Проба Руфье | | | | | | 1-6 | | | | 0-5 | | | | 5,1-10 | | 10,1.-15 | | | | | | | | | | | | | | 15,1-20 | | | | | | | | | | | | Более 20 |
|  | 1.2. Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | | | | | | 1  2  3  4-6 | | | | +5  +6  +8  + 10 | | | | +3  +4  +5  +5 | | 0  0  0  0 | | | | | | | | | | | | | | -5  -5  -5  -5 | | | | | | | | | | | | <-5  <-5  <-5  <-5 |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз) | | | 1  2  3  4  5-6 | | | | | | | 60  60  60  60  60 | | | | 25  30  35  40  43 | | 20  20  30  35  40 | | | | | | | | | | | | | | 15  18  25  30  35 | | | | | | | | | | | | 10  15  20  25  30 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз) | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 20  25 | | | | 15  20 | | 10  15 | | | | | | | | | | | | | | 8  12 | | | | | | | | | | | | 7  10 |
|  | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз) | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 8  10 | | | | 4  8 | | 3  6 | | | | | | | | | | | | | | 2  4 | | | | | | | | | | | | 1  2 |
|  | Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см) - к-во раз | | | 2,4 | | | | | | | 12 | | | | 10 | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 30 м (сек) | | | | | | 1-2 | | | | 5,5 | | | | 6,0 | | 6,5 | | | | | | | | | | | | | | 7,0 | | | | | | | | | | | 7,2 | |
|  | Бег на 60 м (сек) | | | | | | 3-4 | | | | 12,0 | | | | 13,0 | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | 15,0 | | | | | | | | | | | 16,0 | |
|  | Бег на 100 м (сек) | | | | | | 5-6 | | | | 15,7 | | | | 19,0 | | 19,5 | | | | | | | | | | | | | | 20,0 | | | | | | | | | | | 20,3 | |
|  | Прыжки в длину с места (см) | | | | | | 2,4 | | | | 168 | | | | 160 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | 140 | | | | | | | | | | | 135 | |
| **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Шейпинг. Комплекс упражнений (упрощенный) | | | 1,2 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач) | | | 3,4 | | | | | | 3 | | | | | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | - | | | | |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков) | | | 5,6 | | | | | | 4 | | | | | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Прогибание туловища назад (к-во раз) | | | 4-6 | | | | | | | 20 | | | | 15 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 8 | | | | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек). | | | 3-5 | | | | | | | 14,6 | | | | 15,4 | | 15,8 | | | | | | | | | | | | | | 16,2 | | | | | | | | 16,8 | | | | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | | | 2-5 | | | | 5 | | | | 4 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 1 | | | | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | | | 4-6 | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | | | | | | 4-6 | | | | 26 | | | | 22 | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 10 | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | | | | | | 1,2  3-6 | | | | 28  34 | | | | 26  28 | | 24  26 | | | | | | | | | | | | | | 23  24 | | | | | | | | | | | 22  22 | |
|  | Челночный бег 4x10 м (сек). | | | | | | 1-6 | | | | 11,4 | | | | 11,8 | | 12,2 | | | | | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 12,8 | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (мин., сек). | | | | | | 1-4 | | | | 1,04 | | | | 1,24 | | 1,34 | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | | - | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). | | | | | | 1-4 | | | | 2,30 | | | | 3,00 | | 3,20 | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | | - | |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С УЧЕТОМ МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ теста** | | | **Наименование упражнений-тестов** | | | **Семестр** | | | | | | **Оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | | | **7** | | | | | | **6** | | | | | | | | | | | **5** | | | | | | | | | | | **4** |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба (м) | | 1 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 1600 м (мин, сек). | | 2 | | | | | | 16,00 | | | | 17,00 | | | | | | 18,00 | | | | | | 18,30 | | | | | | | | | | | | 18,45 | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, сек). | | 3 | | | | | | 18.00 | | | | 19.00 | | | | | | 20.00 | | | | | | 21.30 | | | | | | | | | | | | 22.00 | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, сек). | | 4 | | | | | | 22,00 | | | | 23,00 | | | | | | 24,00 | | | | | | 24,30 | | | | | | | | | | | | 24,45 | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 3200 м | | 5-6 | | | | | | 31,00 | | | | 31,30 | | | | | | 32,30 | | | | | | 33,30 | | | | | | | | | | | | Участие | | | | | |
|  | | Индекс Руфье-Диксона | | 1-6 | | | | | | 0-2,9 | | | | 3-5,9 | | | | | | 6-8,9 | | | | | | 9-9,9 | | | | | | | | | | | | 10 и более | | | | | |
|  | | 1.2. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Отжимание в упоре лежа с колен (к-во раз). | | | | 1  2  3  4-6 | | | 25  30  35  40 | | | | | 22  27  32  38 | | | | | 20  25  30  35 | | | | | | | 17  23  28  33 | | | | | | | | | | | | 16  21  26  31 | | | | | |
|  | | 1.3. Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Движения ногой во фронтальной плоскости (отведения) – сек. | | | | 1  2-3  4-6 | | 16,00  15,5  15,0 | | | | | 16,5  16,0  15,5 | | | | | 17,0  16,5  16,0 | | | | | | | | 17,3  17,0  16,5 | | | | | | | | | | | 17,5  17,2  16,6 | | | | | | |
|  | | Бросок и ловля мяча от стенки (к-во раз за 30 сек). | | | | 3,4 | | 40 | | | | | 35 | | | | | 30 | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | |
|  | | **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Дартс (10 бросков) | | | | 1,2  3,4 | | 130  140 | | | | | 120  130 | | | | | 115  125 | | | | | | | 110  120 | | | | | | | | | | | 105  115 | | | | | | | |
|  | | Теннис настольный. Двухсторонняя игра | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | | | | 2,3 | | 2,00 | | | | | 1,50 | | | | | 1,40 | | | | | | 1,30 | | | | | | | | | | | 1,10 | | | | | | | | |
|  | | 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | 2-6 | | 5  6 | | | | | 4  5 | | | | | 3  4 | | | | | | 2  3 | | | | | | | | | | | 1  2 | | | | | | | | |
|  | | Упражнение на координацию движений. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия (сек). | | | | 4,5 | | 20 | | | | | 16 | | | | 12 | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.5. Комплексы упражнений ЛФК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений по заболеванию. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 50 м. | | | | Все | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 100 м. | | | | Все | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба (м). | | | | 1 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 1600 м (мин, сек). | | | | 2 | | 16,30 | | | | | 17,30 | | | | | 18,30 | | | | | | | | | | | | 19,30 | | | | | | | | | | 19,45 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, сек). | | | | 3 | | 19,30 | | | | | 20,30 | | | | | 21,30 | | | | | | | | | | | | 22,00 | | | | | | | | | | 23,00 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, сек). | | | | 4 | | 22,30 | | | | | 23,30 | | | | | 24,30 | | | | | | | | | | | | 25,00 | | | | | | | | | | 25,30 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 3000 м | | | | 5-6 | | 32,00 | | | | | 33,00 | | | | | 34,00 | | | | | | | | | | | | 34,30 | | | | | | | | | | участие | | | |
|  | | Индекс Руфье-Диксона | | | | 1-6 | | 0-2,9 | | | | | 3-5,9 | | | | | 6-8,9 | | | | | | | | | | | | 9-9,9 | | | | | | | | | | 10  более | | | |
|  | | 3.7 Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе (к-во раз). | | | | 1  2  3  4-6 | | 25  30  35  40 | | | | | 23  28  32  35 | | | | | 20  25  30  32 | | | | | | | | | | | 18  23  28  30 | | | | | | | | | | | 16  21  26  28 | | | |
|  | | 3.8 Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Движения ногой во фронтальной плоскости (отведения) - сек. | | | | 1  2-3  4-6 | | 17,0  16,5  16,0 | | | | | 18,0  17,0  17,0 | | | | | 18,8  18,3  17,5 | | | | | | | | | | | 19,4  18,4  17,8 | | | | | | | | | | | 20,0  18,6  18,0 | | | |
|  | | Бросок и ловля мяча от стенки (к-во раз за 30 сек). | | | | 3,4 | | 35 | | | | | 30 | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | 15 | | | |
|  | | 3.9 Спортивно-техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Дартс (10 бросков). | | | | 1  2 | | 120  130 | | | | | 110  120 | | | | | 105  115 | | | | | | | | | | | 100  110 | | | | | | | | | | | 95  105 | | | |
|  | | Теннис настольный. Двухсторонняя игра. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **2. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Статическое силовое упражнение (мин., сек). | | | | 2,3 | | 1,40 | | | | | 1,30 | | | | | 1,20 | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | | | 0,30 | | | |
|  | | 2.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком. | | | | 4,5 | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | 2-6 | | | 4 5 | | | | | | | | 3 4 | | 2 3 | | | | | | | | | | 1 2 | | | | | | | | | | | | 0 1 | | | |
|  | | Упражнение на координацию движений. | | | 3-6 | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия (сек). | | | | 4,5 | | 16 | | | | | | | | 12 | | 10 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | 8 | | | |
|  | | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.5. Комплексы упражнений ЛФК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений по заболеванию. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 50 м. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 100 м. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2. Место выполнения задания – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины (п.7 Рабочей программы дисциплины)

3. Критерии оценки тестовых заданий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  выполнения  5 тестовых заданий в соответствии с регламентом проведения контрольных мероприятий | *40-21* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

**ТЕМЫ ПРОЕКТОВ**

**(ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАДАНИЕМ)**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1 ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ(РИНХ) К ОБУЧЕНИЮ | |
| 1.1 | Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в различных сферах жизнедеятельности |
| 1.2 | Здоровье в иерархии потребностей и ценностей современного человека. |
| 1.3 | Содержательные характеристики основных составляющих здорового образа жизни. |
| 1.4 | Направленность поведения человека на повышение уровня собственного здоровья. Основные способы самооценки |
| Раздел 2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ) | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи – личный аспект |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка – индивидуальный план-проект |
| 2.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. |
| Раздел 3.БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | |
| 3.1 | Организация двигательной активности, проблемы и их решения |
| 3.2 | Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни |
| 3.3 | Критерии эффективности следования нормам здорового образа жизни. |
| Раздел 4.ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ | |
| 4.1 | Основные и дополнительные средства повышения работоспособности. |
| 4.2 | Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. |
| 4.3 | Физкультурно-спортивные занятия в период отдыха как средство повышения функциональных возможностей организма |
| Раздел 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | |
| 5.1 | Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 5.2 | Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 5.3 | Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный аспект |
| 5.4 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. (Проект содержит индивидуальные примеры применения с учетом личных характеристик студента) |
| 5.5 | Построение и структура методико-практического занятия. Общая и моторная плотность занятия. (Проект содержит индивидуальные примеры применения с учетом личных характеристик студента) |
| Раздел 6. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА | |
| 6.1 | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. |
| 6.2 | Формирование мотивов к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 6.3 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом характера деятельности человека |
| 6.4 | Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 6.5 | Самоконтроль над уровнем физической подготовленности. |
| Раздел 7. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ. ТЕОРИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА | |
| 7.1 | Дневник самоконтроля |
| 7.2 | Паспорт индивидуального здоровья |
| 7.3 | Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры бакалавра и специалиста. |
| Раздел 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ | |
| 8.1 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| 8.2 | Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. (Индивидуальные примеры применения) |
| Раздел 9.ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА | |
| 9.1 | Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов. |
| 9.2 | Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений. |
| 9.3 | Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. |
| 9.4 | Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. |
| 9.5 | Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. Индивидуальный аспект |
| 9.6 | Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 9.7 | Адаптивный спорт |
| 9.8 | Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося |
| Раздел 10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА | |
| 10.1 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля. |
| 10.2 | Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. |
| 10.3 | Предварительный, текущий и итоговый учет спортивно-оздоровительной нагрузки и корректировка тренировочных планов. |
| 10.4 | Гигиена самостоятельных занятий. (Питание, питьевой режим, уход за кожей, элементы закаливания.) |
| 10.5 | Роль личности руководителя во внедрении основ физической культуры в коллектив. |
| Раздел 11.ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ТРУДУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ | |
| 11.1 | Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров и специалистов в избранном виде профессионального труда в результате использования средств ППФП |
| 11.2 | Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих бакалавров в результате использования средств ППФП |
| 11.3 | Формирование индивидуальной ППФК студента вуза |
| 11.4 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры |
| Раздел 12. ППФП-ЗАЛОГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | |
| 12.1 | Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП |
| 12.2 | Влияние условий труда и быта специалиста и бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК. |
| 12.3 | Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. |

2. Описание оформления и выполнения методико-практического задания в форме проекта:

В процессе создания проекта, студенту следует акцентировать внимание на том, как в его работе нашли отражение:

* актуальность темы и предполагаемых решений, реальность, практическая направленность и значимость работы;
* объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность предлагаемых решений;
* уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решений;
* аргументированность предлагаемых решений, подходов, выводов, полнота библиографии, цитируемость;
* качество записи: оформление, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков; качество и полнота рецензий.

Немаловажным в выполнении данного вида работы является умение её представить и защитить, в том числе:

* качество доклада: композиция, полнота представления работы, подходов, результатов; аргументированность, объем тезауруса, убедительность и убежденность.
* объем и глубина знаний по теме (или предмету), эрудиция, межпредметные связи;
* общекультурная характеристика личности: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, удержание внимания аудитории;
* умение в процессе ответа на вопросы продемонстрировать полноту знаний по излагаемой теме, аргументированность, убедительность и убежденность, дружелюбность, стремление использовать ответы для успешного раскрытия темы и сильных сторон работы, деловые и волевые качества докладчика: ответственное решение, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, способность работать с перегрузкой, доброжелательность, контактность.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Критерий | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
| 1 | Оформление (структура проекта) | Критерий выражен отлично | *5* |
| Критерий выражен хорошо | *4* |
| Критерий выражен удовлетворительно | *3* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 2 | Показатели оценки освоения общекультурной компетенции | Критерий выражен отлично | *10* |
| Критерий выражен хорошо | *8* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 3 | Показатели оценки презентации и защиты проекта | Критерий присутствует | *5* |
| Критерий отсутствует | *0* |

3. Критерии оценки проектной деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  учета 3 параметров выполнения проекта | *40-21*  *(параметры выполнения и защиты проекта по балльно-рейтинговой шкале см. в таблице 1)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

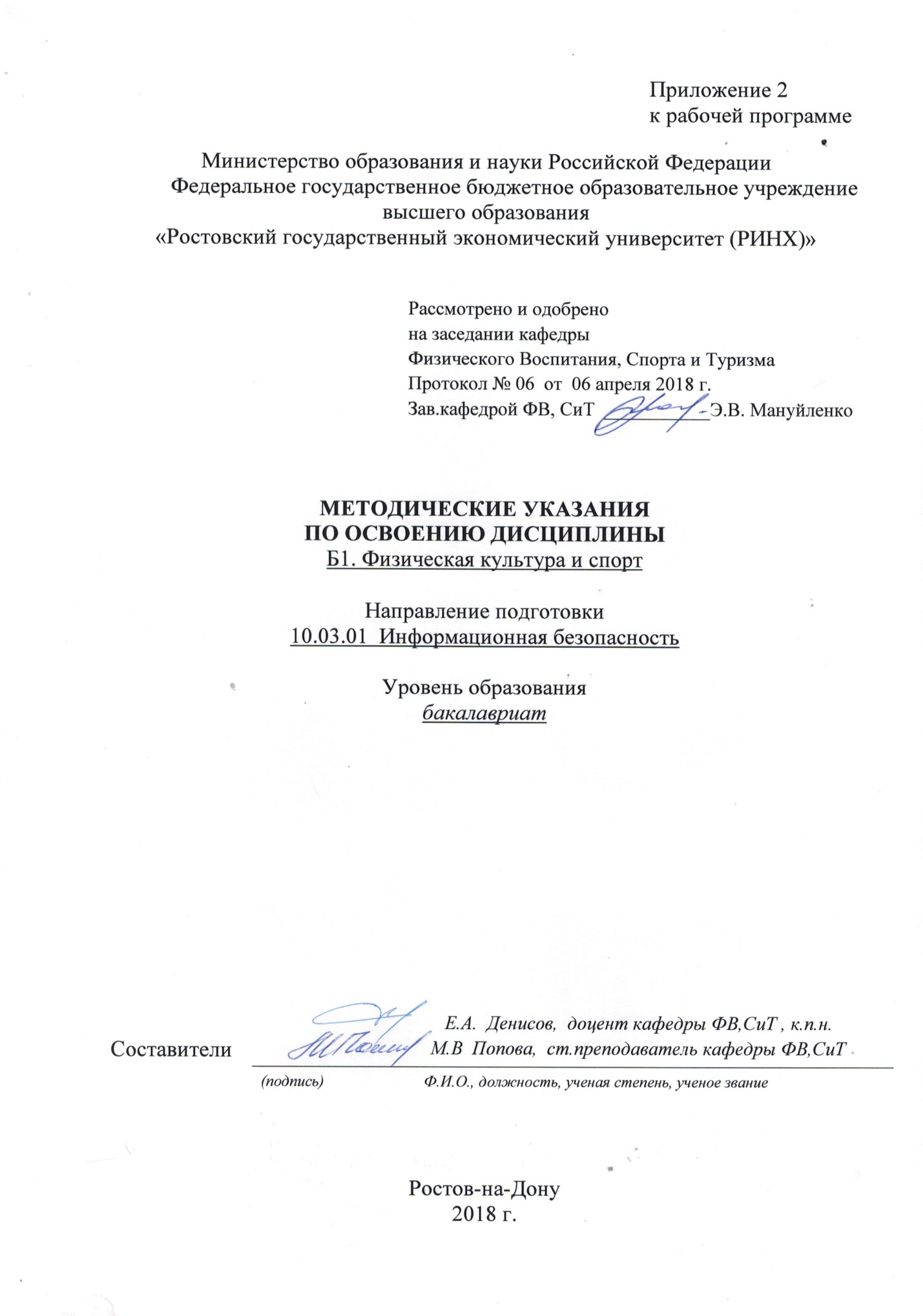
**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры методики | Варианты параметров |
| *Названия оценок* | *-зачтено*  *- незачтено* |
| Рейтинговый регламент  (соотношение между оценками в баллах и их числовыми эквивалентами) | |
| *Оценка по 100-балльной шкале* | *Оценка в традиционной шкале* |
| *84–100* | *-зачтено* |
| *67–83* |
| *50–66* |
| *0–49* | *- незачтено* |

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов, доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н.*  *М.В Попова, ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«02» апреля 2018 г.



Методические указания по освоению дисциплины Б1. Б.8 Физическая культура и спорт адресованы студентам всех форм обучения.

Учебным планом по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность предусмотрены лекционные занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются материалы, предусмотренные к изучению в форме аудиторных занятий, а также даются рекомендации для самостоятельной работы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, эссе или портфолио по теме занятия. Вопросы, не рассмотренные на лекциях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над освоением учебной программы курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования.

В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и, по возможности, дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях и справочных пособиях.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные (в т.ч. интерактивные) методы обучения, в частности:

* интерактивная доска для подготовки и проведения лекционных и занятий;
* размещение материалов курса в системе дистанционного обучения <http://elearning.rsue.ru/>

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа <http://library.rsue.ru/> . Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЭССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

***Эссе*** *от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер. Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура» (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем).*

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи. *Эссе*— письменная работа объемом 7-10 печатных страниц, выполняемая студентом в течение определенного срока (в соответствии с учебной программой, от одной недели до месяца). Работа по написанию эссе имеет целью оценить глубину знаний студентов по изучаемому предмету, их понимание определенных этико-аксиологических аспектов профессиональной деятельности, их умение произвести этико-аксиологический анализ различных процессов и ситуаций. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник. Правильное цитирование говорит о знакомстве студента с литературой по предмету. Эссе не является кратким изложением какой-то публикации (статьи, главы учебника и т.п.). Оно предполагает аргументированное и обоснованное изложение собственного мнения по определенному вопросу.

1. **Примерная структура эссе**

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. Структура эссе может быть следующей:

* Титульный лист заполняется по единой форме
* Введение
* Основная часть
* Заключение
* Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания эссе литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания

**Введение** - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», « Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

**Основная часть** - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства — совершено необходимый) способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

**Заключение** - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

1. **Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе**

**Доказательство** - это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

**Тезис**— это положение (суждение), которое требуется доказать. **Аргументы** — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса. **Вывод** — это мнение, основанное на анализе фактов. Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах. Аргументы обычно делятся на следующие группы:

Удостоверенные факты — фактический материал (или статистические данные). Факты — это питательная среда для выяснения тенденций, а на их основании - законов в различных областях знаний, поэтому мы часто иллюстрируем действие законов на основе фактических данных.

Определения в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом. Законы науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

**Виды связей в доказательстве**

Для того чтобы расположить тезисы и аргументы в логической последовательности, необходимо знать способы их взаимосвязи. Связь предполагает взаимодействие тезиса и аргумента и может быть прямой, косвенной и разделительной. Прямое доказательство — доказательство, при котором истинность тезиса непосредственно обосновывается аргументом. Например: мы не должны идти на занятия, так как сегодня воскресенье. Метод прямого доказательства можно применять, используя технику индукции, дедукции, аналогии и причинно-следственных связей.

**Индукция** — процесс, в результате которого мы приходим к выводам, базирующимся на фактах. Мы движемся в своих рассуждениях от частного к общему, от предположения к утверждению. Общее правило индукции гласит: чем больше фактов, тем убедительнее аргументация.

**Дедукция** — процесс рассуждения от общего к частному, в котором вывод обычно строится с опорой на две предпосылки, одна из которых носит более общий характер. Например, все люди, ставящие перед собой ясные цели и сохраняющие присутствие духа во время критических ситуаций, являются великими лидерами. По свидетельству многочисленных современников, такими качествами обладал А. Линкольн - один из самых ярких лидеров в истории Америки.

**Аналогия** - способ рассуждений, построенный на сравнении.

Аналогия предполагает, что если объекты Л и Б схожи по нескольким направлениям, то они должны иметь одинаковые свойства. Необходимо помнить о некоторых особенностях данного вида аргументации: направления сравнения должны касаться наиболее значительных черт двух сравниваемых объектов, иначе можно прийти к совершенно абсурдному выводу.

**Причинно-следственная аргументация** - аргументация с помощью объяснения причин того или иного явления (очень часто явлений, находящихся во взаимозависимости).

1. **Требования к фактическим данным и другим источникам**

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедится в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту — один из способов, который может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

Всегда можно избежать чрезмерного обобщения, если помнить, что в рамках эссе используемые данные являются иллюстративным материалом, а не заключительным актом, т.е. они подтверждают аргументы и рассуждения и свидетельствуют о том, что автор умеет использовать данные должным образом. Нельзя забывать также, что данные, касающиеся спорных вопросов, всегда подвергаются сомнению. От автора не ждут определенного или окончательного ответа. Необходимо понять сущность фактического материала, связанного с этим вопросом и продемонстрировать это в эссе. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

1. **Требования, предъявляемые к оформлению эссе.**

Объемы эссе колеблются от 7-10 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 Times New Roman, интервал - 1,5. Все листы эссе должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении эссе следует избегать типичных ошибок, например, таких:

* длинные вступления,
* длинные цитаты,
* изложение чужих мыслей без ссылки на источник.

Эссе должно быть написано самостоятельно. Это значит, что оно должно быть единственным в своем роде и отличаться от того, что представлено:

* в опубликованных работах,
* в текстах лекций,
* в работах других студентов, прошедших курс или обучающихся в настоящее время.

1. **Качество эссе**

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

* качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
* аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание — планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д.

**Аналогии** — выявление идеи и создание представлений, связь элементов значений.

**Ассоциации** — отражение взаимосвязей предметов и явлений действительности в форме закономерной связи между нервно — психическими явлениями (в ответ на тот или иной словесный стимул выдать« первую пришедшую в голову» реакцию).

**Предположения** — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами.

**Рассуждения** — формулировка и доказательство мнений.

**Аргументация** - ряд связанных между собой суждений, которые высказываются для того, чтобы убедить читателя (слушателя) в верности (истинности) тезиса, точки зрения, позиции.

**Суждение** — фраза или предложение, для которого имеет смысл вопрос: истинно или ложно?

**Доводы** — обоснование того, что заключение верно абсолютно или с какой-либо долей вероятности. В качестве доводов используются факты, ссылки на авторитеты, заведомо истинные суждения (законы, аксиомы и т.п.), доказательства (прямые, косвенные,«от противного»,«методом исключения») и т.д. Перечень, который получится в результате перечисления идей, поможет определить, какие из них нуждаются в особенной аргументации. Источники. Тема эссе подскажет, где искать нужный материал. Обычно пользуются библиотекой, Интернет-ресурсами, словарями, справочниками. Пересмотр означает редактирование текста с ориентацией на качество и эффективность.

*Качество текста складывается из четырех основных компонентов: ясности мысли, внятности, грамотности и корректности.*

**Мысль** - это содержание написанного. Необходимо четко и ясно формулировать идеи, которые хотите выразить, в противном случае вам не удастся донести эти идеи и сведения до окружающих.

**Внятность** — это доступность текста для понимания. Легче всего ее можно достичь, пользуясь логично и последовательно тщательно выбранными словами, фразами и взаимосвязанными абзацами, раскрывающими тему.

**Грамотность** отражает соблюдение норм грамматики и правописания. Если в чем-то сомневаетесь, загляните в учебник, справьтесь в словаре или руководстве по стилистике или дайте прочитать написанное человеку, чья манера писать вам нравится.

**Корректность** — это стиль написанного. Стиль определятся жанром, структурой работы, целями, которые ставит перед собой пишущий, читателями, к которым он обращается.

1. **Система оценивания эссе**

Прежде всего, оценивается наличие грамотного, развернутого ответа на поставленный вопрос, владение научными понятиями и терминами, логика построения композиции эссе, приведение аргументов, примеров, цитат, использование графического и статистического иллюстративного материала, умение самостоятельно мыслить, анализировать информацию, делать выводы и обобщения; четко и ярко выражать свою точку зрения, свое личное отношение к проблеме. Здесь важно знание и понимание материала, анализ информации, использование информационного пространства, логика построения суждений; презентация эссе. Именно поэтому система оценки эссе включает в себя следующие параметры, каждый из которых несет собственную высокую ценность, таких как:

определение предмета эссе,

обозначение круга научных понятий и теорий, понимание и правильное использование специальных терминов, использование основных категорий анализа, выделение причинно-следственных связей,

применение аппарата сравнительных характеристик,

сохранение логики рассуждений при переходе от одной части к другой, аргументация основных положений эссе,

умение делать промежуточные и конечные выводы, иллюстрация научных понятий соответствующими практическими примерами, способность дать личную субъективную оценку по исследуемой проблеме,

презентация эссе, включающая умение разделить эссе на смысловые части.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

***Реферат****— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).* ***Реферат*** *(от лат. referrer — докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тема реферата соответствует изучаемому модулю учебной программы дисциплины «Физическая культура» и назначается преподавателем с учетом индивидуальных предпочтений студента. В реферате приводятся развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.*

1. **Структура реферата:**

* Титульный лист заполняется по единой форме.
* После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
* После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
* Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
* Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
* Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
* Библиография (список литературы) - здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

**Поиск источников.** Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

**Работа с источниками.** Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.  
Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

*Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:*

* *улавливать проблематичный характер утверждений,*
* *давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,*
* *сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции*.

**Создание конспектов для написания реферата.** Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата. Создание текста. Общие требования к тексту.

**Требования к тексту реферата.** Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на:

* тексты – констатации;
* тексты - рассуждения.

*Тексты-констатации* содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения.

В *текстах-рассуждениях* одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения. План реферата. Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

**Требования к введению реферата**. *Введение* - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

**Основная часть реферата**. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.  
Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных *методов группировки материала*: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

**Заключение.** Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

**Список использованной литературы**. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

1. **Требования, предъявляемые к оформлению реферата.**

Объемы рефератов колеблются от 10-18 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 TimesNewRoman, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

* поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,
* в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,
* дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

1. **При проверке реферата преподавателем оцениваются:**

* Знания и умения на уровне требований стандарта дисциплины Физическая культура: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
* Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
* Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
* Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
* Использование литературных источников.
* Культура письменного изложения материала.
* Культура оформления материалов работы.
* Выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 35 процентов оригинальности текста).

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОРТФОЛИО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*Термин* ***портфолио*** *происходит от английского слова portfolio – портфель, папка для документов. В общем смысле слова – это некое досье, перечень образцов работ, снимков или достижений, визитная карточка автора документа, которая представляет его умения и навыки. «Портфолио» – комплект документов, подтверждающих индивидуальные достижения студента по различным направлениям деятельности. Создание портфолио – творческий процесс, позволяющий учитывать результаты, достигнутые студентом в разнообразных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, спортивной, творческой, социальной) за время обучения в вузе. Функции по формированию «портфолио» возлагаются на студента.*

1. **Цель создания портфолио**

Основная цель формирования «портфолио» - накопить и сохранить документальное подтверждение собственных достижений студента в процессе его обучения в университете. «Портфолио» является не только современной эффективной формой самооценивания результатов образовательной деятельности студента, но и способствует:

* мотивации к образовательным достижениям;
* приобретению опыта в деловой конкуренции;
* обоснованной реализации самообразования для развития профессиональных компетентностей;
* выработке умения объективно оценивать уровень своих профессиональных компетентностей

1. **Принцип формирования портфолио**

Основными принципами формирования портфолио являются непрерывность (постоянный сбор данных); диагностичность (наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести реальное состояние отслеживаемого объекта, системы или процесса); проблемная ориентированность (включение в состав критериев отслеживания наиболее проблемных показателей и критериев, на основании которых можно делать выводы об искажениях в отслеживаемых процессах); технологичность критериев отслеживания (включение в критерии максимального количества информации при сохранении удобства их отслеживания); широкий спектр обнаружения изменений (возможность выявления необычных результатов, аномалий); обратная связь (информированность объекта мониторинга о результатах, которая позволяет вносить коррективы в отслеживаемый процесс); научность (научная обоснованность модели и отлеживаемых параметров); вариативность (возможность внесения изменений в структуру мониторинга).

1. **Средства создания портфолио**

Для создания подобной презентации можно использовать специальные программы, например, Power Point, с помощью которой можно создавать отдельные слайды и указывать наиболее интересную информацию о себе, которая может включать образование, специальные курсы, а также конкретные решения практических задач, результаты, итоги. Главная задача – показать свои сильные стороны. Также можно использовать рекомендательные письма, примеры выполненных проектов с статистикой показателей, достигнутых за определенный период. Необходимо обратить внимание на то, что портфолио должно отображать не только выдающиеся успехи при выполнении того или иного проекта, но и реализацию достаточно стандартных задач для того, чтобы создалось реальное представление о том, какие задачи студенту удалось успешно решить.

1. **Система оценивания портфолио**

**Высокий уровень** – портфолио характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание портфолио свидетельствует о больших приложенных усилиях и очевидном прогрессе студента, высоком уровне самооценки, творческом отношении к дисциплине «Физическая культура». В содержании и оформлении портфолио ярко проявляются оригинальность и творчество.

**Средний уровень** – в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории по которой можно судить об уровне сформированности отраженных в Стандарте и учебной программе знаний, умений, владений, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. Может быть недостаточно выражена оригинальность и творчество в содержании и отсутствовать творчество в оформлении.

**Слабый уровень** – портфолио, по которому трудно сформировать представление о процессе работы и достижениях студента. Как правило, в нем представлены отрывочные сведения из различных категорий, отдельные незаконченные работы и т. д. По такому портфолио практически невозможно определить прогресс в обучении и уровень сформированности качеств

1. **Дополнительные методические материалы по формированию портфолио по рекомендуемой тематике.**

***1. ПОРТФОЛИО: «ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ»***

**Формирования физической культуры человека.** Актуальность формирования физической культуры человека продиктована ростом автоматизации производства, развитием транспортных средств, урбанистическим образом жизни, ухудшением экологической среды, необходимостью расширения форм межличностных контактов как средство борьбы с отчужденностью личности в современном мире. Физическая культура современника формируется под воздействием двух факторов. С одной стороны - уровень социальных достижений общества с его экономикой, промышленностью, наукой, образованием, культурными традициями выдвигает конкретные требования к развитию психофизических особенностей человека; с другой - каждый индивид избирательно ориентируется на приобщение к ценностям физической культуры, исходя их своих личных интересов и потребностей. Это приводит каждого человека к индивидуальной системе отношений в сфере физической культуры, проявляющейся в специфической форме включенности в физкультурно-спортивную деятельность.Развитие физической культуры личности в значительной мере является продуктом сознательной деятельности человека. При этом важным условием её формирования являются интересы, идеалы, мотивы, установки и физкультурно-спортивная образованность человека.Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физкультурно-спортивная активность является средством развития физической культуры личности, условием её формирования и мерой уровня её развития.

**Особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов личности в процессе формирования физической культуры студента.**  Рассматривая физическую культуру личности студента в конкретных условиях, необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, обуславливающих специфику ее формирования, развития и проявления. К внутренним индивидуальным факторам относятся возраст, пол состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установок, мотивов. К внешним факторам относятся: характер и условия труда, место жительства, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, продолжительность свободного времени, влияние микроокружения, средства массовой информации, наличие условий для занятий физической культурой и спортом. Воздействие на человека внутренних и внешних факторов в различные периоды жизни неодинаковы, что в значительной степени определяет способности его физической культуры. Студенческий возраст 18-25 лет, считается центральным, кульминационным в развитии физической культуры личности. В этом возрасте, в основном, заканчивается становление морфологических и функциональных характеристик развития организма, формирование основных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В этом возрасте человеком осуществляется выбор профессии, заканчивается служба в армии, обучение в среднем и высшем учебном заведении, происходит старт самостоятельной трудовой и семейной жизни. Именно в этом периоде заканчивается реализация государственной программы по физическому воспитанию студентов, происходит существенное изменение ценностных ориентаций на физическую культуру. Естественная биологическая потребность в движении и радость от занятий физическими упражнениями в детском и юношеском возрасте сменяется осознанием значимости этих занятий для укрепления здоровья, эффективности производственного труда и общественной активности личности. В тоже время вопросы физического совершенствования становятся второстепенными и менее значимым по сравнению с вопросами получения профессиональной подготовки, трудоустройства, служебной карьеры, общественной деятельности, создания семьи и воспитании детей. Как показывают результаты многочисленных исследований, для сохранения нормального состояния здоровья большинству людей необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями в дополнение к их повседневной деятельности.

**Результаты успешной деятельности по формированию личной физической культуры.** В настоящее время физическую активность, в виде выполнения различных физических упражнений необходимо рассматривать как жизненную биологическую потребность современного человека. Биологическая потребность организма человека в систематической мышечной тренировке, является одним из важнейших аргументов для обоснования необходимости внедрения физической культуры в современных условиях в режим жизни каждого человека независимо от его возраста и пола. При этом необходимо учитывать, что положительные результаты очень быстро утрачиваются при прекращении этих занятий. В современном обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека.

Многочисленными проведенными исследованиями установлено, что регулярная физическая активность в виде использования различных физических упражнений позволяет человеку:

* справиться с физиологическими требованиями повседневной жизни без дополнительной усталости;
* активно отдыхать, получая максимум удовольствия;
* нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть крайние физические напряжения и различные стрессы;
* преодолевать в организме человека различные дисфункции, что, в конечном счете, повышает творческую активность человека, его работоспособность и положительно сказывается на производительности труда;
* повышать расход энергии, компенсировать избыток питания, улучшить обмен холестерина, снизить, таким образом, риск заболевания атеросклерозом, а с ним гипертонической болезни и ишемической болезни сердца, тем самым помогает контролировать вес и бороться с ожирением;
* быстрее восстанавливать силы;
* создавать тренирующий эффект (повышается умственная и физическая работоспособность), а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;
* предотвращать возникновение различных заболеваний и лечит различные заболевания. Физические упражнения являются основными средствами лечения таких заболеваний как ожирение, некоторые формы диабета и астмы, пояснично-болевых синдромов (радикулиты, остеопорозы, неврозы и некоторые виды психологических заболеваний).
* Физически активные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определенных физических упражнений, у них меньше проблем со здоровьем.
* Регулярные занятия физическими упражнениями повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

***2. ПОРТФОЛИО: «СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - МОЙ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР»***

**Спорт.** Спорт – это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям. Современный спорт состоит из множества видов, каждый из которых характеризуется предметом, особым составом действий и способами ведения спортивной борьбы (как правило, с максимальным проявлением волевых и моральных качеств). Спорт в современной России может быть разделен на спорт любительский и спорт профессиональный. Любительский спорт - многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Профессиональный спорт –предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. Общество дает высокую оценку человеку занимающимся спортом, например, присваиваются звания и титулы, как заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта России, чемпион или рекордсмен Мира, Европы, Страны и т.д.

**Функции физической культуры и спорта.** Социальные функции физической культуры логически вытекают из вышеизложенных ценностей. Главными из них являются образовательная, рекреационная, реабилитационная, воспитательная, развивающая, коммуникативная, эстетическая, экономическая и т. д.Остановимся на одной изних – образовательной:

**Образовательная функция.** Одной из форм удовлетворения потребностей общества и личности средствами физической культуры является неспециальное физкультурное образование. Оно является необходимым условием формирования физической культуры каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития людей. В его содержание входит совокупность знаний и связанных с ними двигательных умений, навыков и физических качеств, приобретенных на специально организованных занятиях в различных учебных заведениях, а также приобретенных в процессе самообразования

**Ценности физической культуры и спорта** Содержание ценностей физической культуры и спорта во многом совпадает. Тем не менее, есть и отличия. В первую очередь это относится к воспитательной ценности спорта. Спорт, часто называется «школой характера», «школой эмоций», «школой воли», «школой честной игры» и т.д., утверждая, таким образом, эмоциональные, нравственные и эстетические ценности спорта. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике. Рассмотрим такой аспект, как индивидуальные ценности

**Индивидуальные ценности.** Физическая культура личности, каждого отдельного члена общества определяется в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. Уровень, глубина, полнота и основательность знаний каждого отдельного человека о сущности и правилах физической подготовки, о методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, законах функционирования своего организма в процессе физической активности и т. д. ― главная культурная ценность каждой личности.

**Личный опыт организации спортивной деятельности** Личный опыт организации физической активности как культурная ценность приобретается человеком в процессе занятиями физическими упражнениями, при физическом его воспитании, спортивной подготовке, различных других формах индивидуальной и коллективной физической активности.

***3. ПОРТФОЛИО: «ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ»***

**Современный труд в различных отраслях народного хозяйства** Современный труд в различных отраслях народного хозяйства также не всегда характеризуется благоприятными для организма человека факторами. Это проявляется, в частности, в особенном повышении сложности и интенсивности труда, в быстроте и точности решений и двигательных действий, высокой концентрации внимания, что неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений работников любой отрасли народного хозяйства. Но каждая профессия, каждая специальность требует неодинакового уровня развития различных профессиональных качеств, разного перечня профессионально-прикладных умений и навыков, которые можно приобрести, занимаясь определенными видами спорта.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки (ППФП)** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избранное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Уже с начальных этапов развития человеческого общества физическое воспитание молодого человека носило профессиональный характер. Это было его подготовка к охоте, к труду, к военной деятельности.Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки (ППФП)

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов различного профиля повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности трудящихся в условиях современного производства. Качественный скачок в развитии техники за последние годы выдвинул на повестку дня целый ряд проблем:

* Первая – управление новой техникой. Чем совершеннее техника, тем более совершенным должен быть и человек, управляющий ею, а сама техника должна быть оптимально приспособлена к функциональным возможностям человеческого организма.
* Вторая – механизация и автоматизация трудовых процессов в промышленности и в народном хозяйстве. Как следствие существенно уменьшилась доля физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, насущно необходимой для нормального функционирования организма человека.
* Третья – развитие цивилизации способствует увеличению доли умственного труда, сопряженного с ограниченной подвижностью.

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, согнутом положении туловища и шеи, суставов ног и рук, с наклоненной вперед головой, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Как следствие, могут проявляться нарушение питании мозга, застойные явления в брюшной полости, полости таза, в ногах. Кроме того, в результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела, у работников умственного труда, не занимающихся физкультурой и спортом:

* вырабатывается поверхностное дыхание,
* уменьшается жизненная емкость легких,
* нарушается осанка,
* дряхлеют мышцы скелета,
* понижается обмен веществ.

Гиподинамия, как следствие недостаточности движений, весьма вредно отражается на здоровье человека, а значит и на эффективности его учебной и трудовой деятельности. Существует достоверная зависимость между уровнем развития цивилизации, порождающей гиподинамию, и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, которые ныне стали доминировать в экономически развитых странах, например, смертность лиц в возрасте около 40 лет от заболеваний сердца в Гватемале в 7 раз ниже, чем в США. Все перемены, происходящие в нашей жизни слишком скоротечны для нашего организма. В течение многих тысячелетий человек формировался в активной физической работе, в систематическом движении. Сейчас же с драматической внезапностью ломается сама функциональная модель, созданная эволюцией. Привыкшие к постоянной работе, наши ноги все больше и больше бездействуют, что ощутимо подрывает наше здоровье. Все меньше и меньше остается профессий и сфер жизни, не затронутых о тотальным опасностью к гиподинамии. Высокое нервное напряжение при малой физической активности – это смертельный коктейль для человека. Лишь оптимальная двигательная активность может спасти наш организм от разрушительных влияний современных условий жизни. Профилактикой негативных воздействий на организм человека условий труда, автоматизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты в области физической культуры. Новая техника, высокие технологии, новые взаимоотношения в производственном коллективе предъявляют новые, более высокие требования к руководителю, специалисту, организатору производства. Эпоха научно-технического прогресса, как никогда, требует разностороннего, гармоничного развития личности. Вместе с тем, каждая профессия предъявляет свои требования к физической и психической подготовленности специалистов и эти требования существенно разнятся. Качественные различия в требованиях к физической и психической подготовленности специалистов разных профессий сделали злободневной необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Цель ППФП**. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности, выработка функциональной устойчивости к ее условиям и обеспечение на этой основе высокой профессиональной работоспособности.

**Задачи ППФП**. Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

* сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности;
* формирование и совершенствование профессиональноприкладных умений и навыков;
* направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
* воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств и свойств личности (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоцио-

нальной устойчивости, быстроты восприятия и др.);

* повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гиподинамия, высокая или низкая температура, перепады температуры, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.).

**Методика подбора средств ППФП.** Средствами ППФП являются традиционные средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы – солнце, воздух и вода, гигиенические факторы) подобранные и организованные в полном соответствии с ее конкретными задачами.Средства ППФП можно разделить на следующие группы:

* прикладные физические упражнения;
* прикладные виды спорта;
* оздоровительные силы природной среды;
* гигиенические факторы – личная и общественная гигиена(чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма);
* соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха;
* вспомогательные средства.

**Задачи ППФП**. Задачи ППФП будущих бакалавров:

* приобретение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности;
* развитие физических качеств – общей выносливости и статической выносливости – способности длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы, гибкости;
* развитие специальных физических качеств – устойчивости к гиподинамии;
* развитие психических качеств – быстроты восприятия, качеств внимания (концентрации, устойчивости, распределения); эмоциональной устойчивости; оперативного мышления; волевых качеств – дисциплинированности, выдержки, инициативности, смелости, решительности;
* формирование устойчивости к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды;
* профилактика развития умственного переутомления,
* профессиональных заболеваний.

**Профилактика развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний.** Кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом, повышают общий эмоциональный тонус, создают устойчивое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против утомления. Кроме того, тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, когда сокращение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах и других движений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью. При дозировании нагрузки необходимо помнить, что интенсивные длительные нагрузки, не соответствующие подготовленности человека, угнетают умственную деятельность. При прочих равных условиях, чем лучше состояние здоровья и выше уровень физической подготовленности человека, тем больше его устойчивость к умственному утомлению, тем сильнее положительный эффект разнообразных физических упражнений.

***4. ПОРТФОЛИО: «ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ»***

**Физическая культура в Государственном образовательном стандарте.** Физическая культура в Государственном образовательном стандарте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подго­товки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

**Физическая культура как общественное явление**. Каждое государство заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья своих граждан, которое является залогом социального, политического, культурного развития нации. Поэтому в большинстве развитых стран мира (в том числе и в России) существуют государственные программы физического воспитания населения, в соответствии, с которыми оздоровительные занятия проводятся в детских дошкольных учреждениях, школе, вузах. Таким образом, физическая культура представляет сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и т.д.

**Предмет физкультурной деятельности.** Предмет физкультурной деятельности — физичес­кое состояние человека, его телесность, физическое здоровье, т. е. то, без чего не может процветать ни одна сфера общественной деятельности. Любому человеку, независимо от того, какова его профессия, необходимо в первую очередь иметь хорошее, крепкое здоровье. Физическая культура посредством физического совершен­ствования, оздоровительного, рекреативного воздействия оказы­вает влияние и на экономическую, и на политическую, и на ду­ховную жизнь общества. Например, для того чтобы повысить благосостояние общества, необхо­димо обеспечить интенсивный рост экономики, зависящий от многих факторов, среди которых ведущие — качественный уро­вень рабочей силы и высокий производительный труд.

**Механизмы формирования ценностного отношения.** Физическая культура оказывает воздействие и на духовную жизнь общества. Достаточно вспомнить героев русских сказок, художественных произведений, которые, как правило, отличаются не только силой духа, но и выносливостью, быстротой, крепким телосложением. Телесная красота во все века ценилась как одна из эстетических ценностей. В основе любого конкурса красоты телесность рассматривается как один из главных признаков. Красивые, здоровые люди определяют атмосферу благополучия общества и являются залогом его процветания. Изменения, происходящие во всех областях жизни российско­го общества, в значительной мере влияют и на отношение к физи­ческой культуре. Новые социально-экономические, экономические и другие условия как результат научно-технического прогресса накладывают свой отпечаток на ценностное отношение к физи­ческой культуре. Механизм формирования ценностного отношения во многом обусловлен уровнем общественного мнения в отношении полезности физической культуры и спорта, пропаганды, рекламы, качеством физкультурного образования и воспитания, обучения физи­ческим упражнениям. Особое место здесь занимает политическая идеология. Например, призыв государства к осуществлению лозунга о национальной безопасности путем оздоровления нации, и в первую очередь молодого поколения, является сейчас одним из важнейших стимулов в развитии физической культуры и спорта в обществе. Кроме того, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

**Систематичность занятий физическими упражнениями.** Системати­ческие занятия физическими упражнениями, существенно повы­шая физическую работоспособность человека, сказываются благо­приятно на умственной деятельности. Во многих случаях это связа­но с влиянием физической деятельности на организм человека, способствующей развитию общей выносливости, совершенство­ванию волевых и моральных качеств, которые при прочих равных условиях делают более успешной трудовую деятельность. Много­численные исследования свидетельствуют, что систематические физкультурные занятия значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В со­временном обществе, когда население многих цивилизованных стран неуклонно стареет, а количество родившихся детей имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудо­способного возраста имеют первостепенное значение. Роль физкультурных занятий в здоровье нации, в том числе и в российском обществе, общепризнанна. Доказательством могут слу­жить новые спортивные сооружения, выпуск качественных спортив­ных товаров. Таким образом, именно экономика создает условия для эффективной физкультурной деятельности. Первоначально физкультурная деятельность не требовала организации особых ус­ловий и обходилась естественными средствами — дорожками для бега, водоемами для плавания и т.д. Затем появляются специальные приспособления, гимнастические снаряды, площадки, ста­дионы, бассейны, залы для спортивных игр, катки, лыжные трас­сы и т.д. Физкультурная практика начинает создавать искусственную среду — тренажеры, приспособления, позволяющие выпол­нять упражнения специальной тренировочной направленности. Развитие экономики обусловило возможность для подготовки и содержания специалистов по физической культуре, а также фи­нансовое, кадровое, научное обеспечение в обслуживании физ­культурной деятельности.

**Физическая культура и социальная сфера общества.** В современном мире все больше осознается понятие физичес­кой культуры, как части общей культуры личности и общества. Физическая культура относится к социальной сфере общества. В ее основе лежат социальные потребности в физическом совершен­ствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений, в оздоровлении, реабилитации, рациональной организа­ции свободного времени. Этими потребностями и продиктована необходимость организации особого социального института — физической культуры. Необходимость и стремление людей к удов­летворению социальных потребностей в физкультурной деятель­ности составляет одну из основных движущих сил, определяющих развитие физической культуры. В обществе физическая культура представляет собой сложное многофункциональное явление. Она оказывает влияние на различные стороны жизни человека и общества в целом. Существует множество связей физической культуры с различными сторонами общественной жизни, например, между уровнем физкультурно-спортивной активности и эффективностью трудовой деятельности определенных социальных групп населения, уровнем развития физкультуры и спорта в государстве и обороноспособным потенциалом страны, общественно-экономическими достижениями нации и ее успехами в международной спортивной жизни. Внутренняя и внешняя политика государства в значительной мере предопределяют уровень развития физкультуры и спорта в стране. В процессе физического совершенствования, на занятиях физическим воспитанием и спортом реализуются многообразные потребности человека, проявляющиеся в стремлении к самосохранению, развитию, познанию, общению, наиболее полному самовыражении, служению общественным идеалам, активному отдыху, развлечениям. Физическая культура, как часть передовой культуры любой страны, является достоянием всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования, но и воспитания социальной и творческой активности людей. Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается новых качественных результатов, формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Физическая культура человека тесно переплетается с другими видами его культуры, такими как экологическая, экономическая, медицинская, педагогическая, управленческая, научная и художественная. Физическая культура играет важную роль в гармоническом развитии личности наряду с трудовой деятельностью, научно-техническим творчеством, политическим самообразованием, художественной самодеятельностью, общественной работой, чтением прессы, научной, художественной и публицистической литературы, посещением зрелищных мероприятий, общением, любовью, дружбой, воспитанием детей и др.

***5. ПОРТФОЛИО: «РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ»***

**Средства физической культуры в реабилитационной деятельности.** Физическая культура имеет свои средства воздействия на человека. К ним относятся: физические упражнения, естественные силы (факторы) природы и гигиенические факторы.

**Специфика труда.** Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т.п. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных “душевными” волнениями и разного рода обязанностями.

**Физическая рекреация.** Под физической рекреацией понимается - деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности. Рекреационные виды физкультурной деятельности играют важную роль в программе физического воспитания студентов. Хотя они в основном направлены на то, чтобы получить удовольствие и отдохнуть, многие из них, тем не менее, обеспечивают повышение уровня физической подготовленности студентов. Популярность рекреативного характера занятий объясняется, прежде всего, возможностью свободного выбора содержания и произвольного регулирования физической нагрузки.

**Двигательная реабилитация.** Под двигательной реабилитацией понимается использование физических упражнений для лечения различных заболеваний, травм и их последствий. Двигательная реабилитация направлена, прежде всего, на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей. ЛФК применяют в форме лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики, дозированной ходьбы, игр, строго дозированных спортивных упражнений - плавания, ходьбы на лыжах, гребли и т.д.

**Естественные воздействия природы.** Имея вспомогательное значение, используются для того, чтобы изменить влияние физических упражнений путем выполнения их в определенных географических или климатических условиях (в высокогорье при различных температурах и влажности окружающей среды и т.п.). Они также могут иметь и относительно самостоятельное значение, например, закаливание организма.

Гигиенические факторы выступают также в качестве вспомогательных средств физического воспитания. Это личная гигиена, гигиена мест занятий, режим жизни, питание и т.п. Сопутствуя занятиям физическими упражнениями, гигиенические факторы усиливают общее положительное воздействие на организм

**Отдых. Активный отдых.** Возможности организации еженедельного отдыха расширяет пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (более длительное пребывание на свежем воздухе, более полноценные занятия физкультурой и спортом). Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее, как средство активного отдыха. Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом. Ежегодный отдых обеспечивается в период отпуска. Для более эффективного отдыха рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание во время отдыха на природе - в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, туристическими походами, занятиями физкультурой и спортом. Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.). Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н.*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

02 апреля 2018