




**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«28» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки**

**38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**профиль:**

**«Управление в сфере межгосударственных и межрегиональных связей»**

**Квалификация – бакалавр**

**Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная**

Москва 2024 г.

Рабочая программа дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 13 августа 2020 г. № 1016, для обучающихся по направлению подготовки **38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**.

Разработчик:

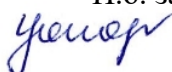
Ст.преп. Логачев Н.В.

**Рассмотрена и принята**

на заседании кафедры «Социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин»

«20» мая 2024 г., протокол № 7

И.о. заведующего кафедрой



Исаева Т.В.

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...
6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы.....
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....
10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....  
.....
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....
13. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного

обеспечения).....  
Приложения.....

---

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения данной дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения, а также результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенций	Коды и индикаторы достижения компетенций	Коды и результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	РОЗ УК-7.1: - знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	РОУ УК-7.2: - уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в конкретной профессиональной деятельности.	РОВ УК-7.3: - владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Б1.О.29 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Освоение курса базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по курсу «Физическая культура», а также ряда социогуманитарных и естественнонаучных дисциплин, предусмотренных по учебному плану указанного направления.

Изучение дисциплины является базовым для последующего физического развития студента и укрепления его физического и духовного здоровья.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления дисциплины здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной

деятельности.

*Задачи* изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их 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 и спорту, дисциплины установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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 и спорте.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 ч.

Виды учебной работы	очная форма обучения	очно-заочная обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа (в часах):</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>-</b>
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	328	324
<b>Самостоятельная работа (СР) (в часах):</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>324</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Форма итогового контроля по дисциплине</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

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

**Очная, очно-заочная формы обучения**

Наименование разделов (включая темы)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)	Оценочные средства	Результаты обучения
--------------------------------------	--	--------------------	---------------------

	Об ще е к-во часо в	Контактная работа			СР		
		Всег о часо в	Л	ПЗ			
<p><b>1. Общая физическая подготовка</b></p> <p>1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания.</p> <p>1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние.</p> <p>1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>1.4 Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.</p>	54	54	-	54	-	Опрос Реферат Контрольная работа Тестирование Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p><b>2. Легкая атлетика</b></p> <p>2.1 Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.</p> <p>2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.</p> <p>2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.</p>	54	54	-	54	-	Опрос Реферат Тестирование Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p><b>3. Гимнастика</b></p> <p>3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки</p>	54	54	-	54	-	Опрос Реферат Нормативы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

<p>3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой.</p> <p>3.3 Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте.</p> <p>3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно- силовых способностей.</p>						для оценки физической подготовленности (приложение 1 )	
<p><b>4. Атлетическая гимнастика</b></p> <p>4.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.</p> <p>4.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц.</p> <p>4.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц.</p> <p>4.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p>	54	54	-	54	-	Опрос Реферат Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1 )	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p><b>5. Аэробика</b></p> <p>5.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед.</p> <p>5.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>5.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму.</p> <p>5.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p>	50	<b>50</b>	-	50	-	Опрос Реферат Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1 )	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p><b>6. Спортивные игры</b></p> <p>6.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные</p>	62	62	-	62	-	Опрос Реферат Нормативы для оценки	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3



<p>принципы организации командных действий.</p> <p>6.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>6.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке, выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв, личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>6.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней</p>						<p>физической подготовленности (приложение 1)</p>	
---	--	--	--	--	--	---	--

стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.							
<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-		
<b>Всего по курсу часов:</b>	328	328	-	328	-		

### Заочная формы обучения

Наименование разделов (включая темы)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общее к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
<b>1. Общая физическая подготовка</b> 1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания. 1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние. 1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. 1.4 Требования норм	54	-	-	-	54	Опрос Реферат Контрольная работа Тестирование Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

безопасности, принципов страховки и самостраховки.							
<b>2. Легкая атлетика</b> 2.1 Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м. 2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий. 2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча. 2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.	54	-	-	-	54	Опрос Реферат Тестирование Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<b>3. Гимнастика</b> 3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой. 3.3 Упражнения на перекладине, брусках, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте. 3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.	50	-	-	-	54	Опрос Реферат Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<b>4. Атлетическая гимнастика</b> 4.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. 4.2 Упражнения на увеличение	54	-	-	-	54	Опрос Реферат Нормативы для оценки физической подготовленности	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

<p>силовой выносливости мышц.</p> <p>4.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц.</p> <p>4.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p>						(приложение 1)	
<p><b>5. Аэробика</b></p> <p>5.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед.</p> <p>5.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>5.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму.</p> <p>5.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p>	50	-	-		50	<p>Опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)</p>	<p>РОЗ УК-7.1</p> <p>РОУ УК-7.2</p> <p>РОВО УК-7.3</p>
<p><b>6. Спортивные игры</b></p> <p>6.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>6.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в</p>	62	62	-	-	62	<p>Опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Нормативы для оценки физической подготовленности (приложение 1)</p>	<p>РОЗ УК-7.1</p> <p>РОУ УК-7.2</p> <p>РОВО УК-7.3</p>

<p>защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>6.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке, выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв, личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>6.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней,</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.							
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>Всего по курсу часов:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>324</b>		

### **Содержание разделов и тем дисциплины**

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1.1. Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания.

Тема 1.2. Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние.

Тема 1.3. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Тема 1.4. Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.

Тема 2.2. Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.

Тема 2.3. Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.

Тема 2.4. Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.

#### **Раздел 3. Гимнастика**

Тема 3.1. ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки

Тема 3.2. ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой.

Тема 3.3. Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте.

Тема 3.4. Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно- силовых способностей.

#### **Раздел 4. Атлетическая гимнастика**

Тема 4.1. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого

пояса, туловища, ног.

Тема 4.2. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.

Тема 4.3. Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц.

Тема 4.4. Упражнения на увеличение рельефности мышц.

Тема 4.5. Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.

### **Раздел 5. Аэробика**

Тема 5.1. Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед.

Тема 5.2. Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).

Тема 5.3. Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму.

Тема 5.4. Упражнения на развитие общей выносливости.

### **Раздел 6. Спортивные игры**

Тема 6.1. Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.

Тема 6.2. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.

Тема 6.3. Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке, выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв, личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.

Тема 6.4. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для проведения практических занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Для подготовительной и специальной группы даны методические указания в п.5.2.

### **5.1 Методические указания по освоению модуля на аудиторных, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Подготовка к сессии**

В процессе освоения дисциплин модуля студенту необходимо посетить все виды занятий по выбранной дисциплине, предусмотренные рабочей программой и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть тематику дисциплин; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации;



ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально-техническим обеспечением дисциплин.

#### *Работа на лекции (для студентов заочной формы обучения)*

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Практические занятия

#### *Практические занятия (для студентов очной и очно-заочной формы обучения)*

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа (для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения) Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в (во):

- внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе;
- рассмотрении особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовке к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уяснении того, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались неясными следует изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- подготовке индивидуальном или парами, или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы по физической культуре).

#### *Подготовка к сессии*

Промежуточная аттестация элективной дисциплины проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Перед началом изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с (со):

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

## **5.2 Адаптивные технологии по физической культуре для студентов подготовительной и специальной групп**

Адаптивные технологии по физической культуре направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А») (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

## **6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы**

*1. Эссе* – одна из форм письменных работ, наиболее эффективная при освоении обязательных дисциплин и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Роль этой формы контроля особенно важна при формировании универсальных компетенций выпускника, предполагающих приобретение основ гуманитарных, социальных и экономических знаний, освоение базовых методов соответствующих наук.

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

Эссе – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ собранных обучающимся конкретных данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной преподавателем проблемы с развёрнутыми пояснениями и анализом примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и т.д.

Требования к эссе могут трансформироваться в зависимости от конкретной

дисциплины, однако качество работы должно оцениваться по следующим критериям: самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, четкость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения). Для подготовки эссе обучающемуся предоставляется список тем, список обязательной и дополнительной литературы, требования к оформлению.

*Структура эссе:*

1. Титульный лист.
2. План.
3. Введение с обоснованием выбора темы.
4. Текстовое изложение материала (основная часть).
5. Заключение с выводами по всей работе.
6. Список использованной литературы.

*2. Реферат.*

*Реферат* – форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Как правило, реферат представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме.

*Тему* реферата обучающиеся выбирают по желанию. Основным критерий выбора – учебно-научный и профессиональный интерес обучающегося.

*Цель* написания – более глубокий уровень освоения тематики дисциплины. Обучающемуся при написании реферата предстоит стать исследователем, взглянуть на проблему самостоятельно и, может быть, обнаружить, открыть для себя то, что оставалось ранее незамеченным.

*Структура* реферата включает следующие компоненты:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Во *введении* обосновывается актуальность выбранной темы и личный интерес автора к теме.

В *основной части* необходимо осветить те или иные стороны проблемы. Материал основной части рекомендуется излагать в форме параграфов. Вначале излагается теоретический материал: описываются рабочие термины, рассматриваются имеющиеся в научной литературе теоретические концепции, важные положения, аспекты. Затем приводятся фактические данные: наблюдения специалистов, наблюдения обучающегося. Хорошо, если удастся критически проанализировать и сопоставить теоретические и фактические данные.

В *заключении* формулируются выводы, дается оценка проведенного анализа, изученного материала.

*Реферат* оформляется на электронном носителе, шрифт TimesNewRoman, размер –

14 pt, поля по 2 см с каждой стороны. Объем – 10-12 стр. Нумерация страниц – по центру внизу. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке методом библиографического описания по ГОСТу. В случае использования материалов Интернет необходимо указывать электронные сайты.

В тексте реферата в случае использования цитат необходимо делать сноски с указанием библиографических данных и соответствующей страницы. Титульный лист оформляется в соответствии с образцами, предоставляемыми кафедрой.

### *3. Дискуссия (в режиме онлайн).*

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии – метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение обучающимися (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. В онлайн режиме обучающимся предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: активность каждого участника; степень владения знаниями каждого участника; оригинальность предлагаемых идей, решений.

### *4. Доклад (с презентацией)*

*Доклад* – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Главная особенность доклада заключается в том, что перед обучающимся стоит задача продемонстрировать своё ораторское искусство, умение в течение 5-7 минут кратко изложить основные положения изученного материала, быть готовым ответить на заданные вопросы.

Подготовка доклада требует большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу обучающихся и помощь педагогов по мере необходимости:

- составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;
- подбираются основные источники информации;
- систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;
- делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение.

Поэтому доклады, сделанные на практических (семинарских) занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой, – дают преподавателю возможность оценить умения, обучающихся самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой письменной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами.

В основной части раскрывается содержание рассматриваемого вопроса.

В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

Доклад может сопровождаться презентацией. *Презентация* – это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

При проведении практических (семинарских) занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение.

*Сообщения* отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом.

Необходимо выразить свое мнение по поводу оставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями.

Выполнения определенных требований к выступлениям обучающихся на практических (семинарских) занятиях являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

- 1) взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- 2) раскрытие сущности проблемы;
- 3) методологическое значение исследуемого вопроса для профессиональной и практической деятельности.

##### *5. Курсовая работа (не предусмотрены учебным планом)*

*Курсовая работа* – задание, которое выполняется студентами в виде исследовательской работы. Курсовые работы выполняют по предметам, которые являются основными по специальности.

*Содержание* курсовой работы. Курсовая работа, как правило, включает *теоретическую* часть – изложение позиций и подходов, сложившихся в науке по данному вопросу, и *аналитическую* (практическую часть) – содержащую анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере предприятия, социальной группы).

Курсовая работа в обязательном порядке содержит оглавление (содержание), введение, теоретический(ие) раздел(ы), практический(ие) раздел(ы), иногда проектную часть, в которой обучающийся отражает проект решения рассматриваемой проблемы, заключение, список литературы, и приложения по необходимости. Объем курсовой работы может варьироваться.

*Введение* должно быть выстроено по определенной структуре и должно содержать актуальность (должна раскрывать важность изучения рассматриваемой проблематики) исследования, цель (ожидаемый конечный результат исследования), задачи (этапы достижения цели) работы (это обычно делается в форме перечисления: *изучить, проанализировать, описать, выявить, исследовать, предложить* и т.д. Количество и

содержание решаемых задач должно соответствовать названию и содержанию глав, параграфов), объект (событие, явление, предмет на который направлено исследование) и предмет (определенная часть, свойство, характеристика объекта) исследования, степень разработанности проблемы (анализ научной литературы по теме исследования. Здесь выявляются наиболее важные, дискуссионные вопросы изучаемой темы и наименее изученные аспекты проблемы), методологию исследования (теоретические разработки и практические методы, с помощью которых решались поставленные задачи), сведения о структуре исследования. Основное предназначение введения – это подготовка читателя к пониманию проблематики темы курсовой работы.

Объем введения не должен превышать 2 страницы.

В *основной* части раскрываются сущностные основы, структурные и динамические аспекты исследуемого явления или процесса, дается их теоретическое обоснование с широким использованием специальной литературы и статистических материалов.

Рассмотрение каждого вопроса завершается *выводом*, в котором дается управленческая оценка исследуемого вопроса, осуществляется логический переход к последующему изложению. Материал основной части должен быть связан с современными проблемами государственного (муниципального) управления в России. Объем основной части – до 20 страниц.

Основная часть курсовой работы, как правило, состоит из двух (трех) глав.

В первой главе рассматривается сущность и теоретические основы исследуемого явления или процесса (в частности, подходы к изучению и точки зрения представителей различных школ и течений). Выявляются их предпосылки, условия развития, характеризуется структура (или классификация), анализируются показатели и их значимость.

Во второй главе характеризуются состояние, динамика, проблемы, а также тенденции развития исследуемого явления или процесса (как правило, за последние несколько лет). Выявляются и оцениваются отклонения практики от теории, устанавливаются положительные и негативные тенденции, описываются способы устранения или ослабления их действия.

Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме курсовой работы и полностью раскрывать ее.

В *заключении* подводятся итоги исследования, формулируются краткие, самостоятельные выводы по содержанию работы. Как правило, содержательный аспект заключения определяется поставленной в работе целью и сформулированными задачами. Здесь же отмечается практическая направленность и ценность работы, область ее настоящего или возможного будущего применения.

Важно доказать, что поставленные задачи решены и цель достигнута. Если проведенное исследование не достигло цели, необходимо отметить, насколько автору удалось приблизиться к решению данных задач и имеется ли возможность решить их полностью или частично.

Вывод в заключении не должен представлять собой механического суммирования резюме, содержащихся в конце глав. В заключении должен содержаться общий итог всего исследования, его конечный результат.

Рекомендуемый объем заключения – 2-3 страницы.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

## **обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся включает следующие формы:

- аудиторная самостоятельная работа;
- внеаудиторная самостоятельная работа;
- творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по данной дисциплине предусматривает:

- выполнение самостоятельных работ;
- выполнение контрольных и практических работ;
- решение задач теоретической и практической направленности;
- работу со справочной, методической и научной литературой;
- решение кейсов, деловые игры.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся при изучении данной дисциплины являются:

- подготовка к аудиторным занятиям и выполнение заданий разного уровня сложности: к проблемным лекциям, семинарам, дискуссиям, коллоквиумам и т.п.;
- изучение отдельных тем или вопросов учебной дисциплины, составление конспектов, самоконтроль знаний;
- выполнение контрольных работ, контрольных домашних работ, творческих заданий;
- подготовка докладов, сообщений, рефератов, эссе, презентаций, и т.д.;
- выполнение тестовых заданий с использованием интернет-тренажеров;
- подготовка к участию в научных и научно-практических конференциях и семинарах.

Мероприятия, создающие предпосылки и условия для реализации самостоятельной работы, должны предусматривать обеспечение каждого обучающегося:

- методиками выполнения теоретических и практических (учебно-исследовательских и др.) работ;
- информационными ресурсами (справочники, учебные пособия, банки индивидуальных заданий, обучающие программы и т.д.);
- методическими материалами (указания, руководства, практикумы и т.п.);
- контролирующими материалами (тесты, компьютеризированное тестирование);
- консультациями;
- возможностью публичного обсуждения теоретических и/или практических результатов, полученных обучающимися самостоятельно (конференции, конкурсы).

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

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям ОП ВО, рабочих программ дисциплин (модулей). ФОС предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС как система оценивания состоит из следующих основных частей:



1. Фонд оценочных средств: общая характеристика;
  2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования:
    - 2.1. Компетенции с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения.
    - 2.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.
  3. Паспорт фонда оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
  4. Виды текущего контроля, а также показатели и критерии их оценивания (по видам).
  5. Содержание оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
  6. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
  7. Критерии оценивания результатов обучения промежуточной аттестации по дисциплине.
  8. Оценочные материалы для формирования диагностической работы в ходе самообследования.
- ФОС является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

#### *Вопросы для подготовки к зачёту:*

##### **1. Общая физическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Средства физической культуры.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Физическая культура в высшем учебном заведении.
10. Правовые основы физической культуры и спорта.
11. Основные дидактические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Основные физические качества человека.
15. Методы воспитания качества силы.
16. Методы воспитания качества быстроты.
17. Методы воспитания качества ловкости.
18. Методы воспитания качества выносливости.
19. Методы воспитания качества гибкости.
20. Зоны мощности физических упражнений.
21. Зоны интенсивности физических упражнений.
22. Структура учебно-тренировочных занятий.

23. Формы занятий физическими упражнениями.

## **2. Легкая атлетика**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта.
3. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
4. Воспитание физических способностей на уроках физической культуры посредством легкоатлетических упражнений.
5. Основы техники ходьбы.
6. Основы техники бега.
7. Основы техники прыжков.
8. Основы техники метаний.
9. Бег на короткие дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика)
10. Техника спринтерского бега.
11. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
12. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
13. Типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции и средства их исправления.
14. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
15. Методика обучения технике эстафетного бега.
16. Бег на средние дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
17. Техника бега на средние дистанции.
18. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
19. Типичные ошибки в технике бега на средние дистанции и средства их исправления.
20. Бег на длинные дистанции (история, техника, обучение).
21. Бег на сверхдлинные дистанции (история, техника, обучение).
22. Техника спортивной ходьбы.
23. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
24. Барьерный бег (история возникновения, определение и краткая характеристика).
25. Техника бега на 110 м с барьерами.
27. Методика обучения технике барьерного бега.
28. Бег на 3000 м с препятствиями (история, техника вида)
29. Прыжки в высоту с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).
30. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп».
31. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп».
33. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
34. Прыжки в длину с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).
35. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
36. Особенности техники прыжка в длину с разбега способами «прогнувшись» и «ножницы».

37. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
38. Типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега и средства их исправления.
39. Тройной прыжок в длину с разбега (история вида, техника).
40. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
41. Метание копья (история вида и эволюция техники).
42. Техника метания копья с разбега.
43. Методика обучения технике метания копья с разбега.
44. Типичные ошибки в технике метания копья с разбега и средства их исправления.
45. Толкание ядра (история вида и эволюция техники).
46. Техника толкания ядра.
47. Методика обучения технике толкания ядра.
48. Метание диска (история вида и эволюция техники).
49. Метание молота (история вида и эволюция техники).
50. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
51. Главная судейская коллегия (состав, права и обязанности).
52. Судьи по бегу и спортивной ходьбе (состав, права и обязанности).
53. Судьи по прыжкам и метаниям (состав, права и обязанности).
54. Места и оборудование соревнований по легкой атлетике.
55. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.
56. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному.
57. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.
58. Правила проведения соревнований по метаниям.

### **3. Гимнастика**

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Наименование элементов строя (глубина строя, направляющий, фронт, строй).
3. Наименование элементов строя (шеренга, интервал, колонна, дистанция).
4. Наименование элементов строя (фланг, замыкающий, ширина строя, тыл).
5. Точки и границы зала.
6. Основные средства гимнастики.
7. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
8. Общеразвивающие виды гимнастики (основная, гигиеническая и атлетическая).
9. Прикладные виды гимнастики (спортивно-прикладная, военно-прикладная, лечебная гимнастика, гимнастика на производстве).
10. Характеристика общеразвивающих упражнений.
11. Характеристика групп гимнастических упражнений (строевых, ходьба, бег).
12. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
13. Характеристика акробатических упражнений.
14. Характеристика танцевальных упражнений.
15. Упражнения на гимнастической стенке.
16. Упражнения на гимнастической скамейке.
17. Упражнения с предметами.

### **4. Атлетическая гимнастика**

1. Место и значение атлетической гимнастики в отечественной системе физического воспитания.

2. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.

3. Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств.

4. Виды упражнений в атлетической гимнастике.

5. Гантельная гимнастика и ее характеристика.

6. Упражнения со штангой и их характеристика.

7. Упражнения с гирями и их характеристика.

8. Упражнения на тренажерах и их характеристика.

9. Сила - как двигательное качество.

10. Абсолютная сила.

11. Относительная сила.

12. Взрывная сила.

13. Режимы мышечной деятельности.

14. Динамические методы развития силы.

15. Статические методы развития силы.

16. Инструментальный метод развития силы.

17. Основы техники упражнений с гантелями.

18. Основы техники упражнений со штангой.

19. Основы техники упражнений с гирями.

20. Основы техники упражнений на тренажерах.

21. Этапы обучения в атлетической гимнастике. Цель и задачи обучения.

22. Педагогические принципы обучения в атлетической гимнастике.

23. Подготовка инвентаря к занятиям атлетической гимнастикой.

24. Планирование нагрузки в атлетической гимнастике.

25. Понятие об объеме нагрузки.

26. Понятие об интенсивности нагрузки.

27. Материально-техническое обеспечение в атлетической гимнастике.

### 1. **Аэробика**

28. Определение понятия «аэробика». Техника безопасности на занятиях аэробикой. Травмоопасные упражнения на занятиях аэробики.

29. Виды аэробики и их классификация.

30. Признаки переутомления на занятиях аэробикой. Первая помощь при травмах на уроке аэробики.

31. Правила безопасности на уроках аэробики. Основные типы повреждений и травм.

32. Требования к профессиональным качествам инструктора. Место проведения занятий, одежда для занятий, музыкальное сопровождение.

33. Организация занятия и управление группой. Жесты, используемые аэробикой.

34. Классификация элементов классической аэробики.

35. Стреч-программы в аэробике. Общая характеристика. Виды стретчинга, какие виды стретчинга используются в аэробике.

36. Общая характеристика, физиологическая характеристика, психологические аспекты степ-аэробики.

37. Методика составления и проведения хореографических комбинаций.

### **6. Спортивные игры**

6.1. Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и

тактика игры, основные принципы организации командных действий.

1. Системы розыгрыша в спортивных играх. Определения победителей.
2. История возникновения и развитие волейбола в мире и в России.
3. История возникновения и развитие футбола в мире и в России.
4. Методика проведения подвижных игр в младших классах.
5. Методика проведения подвижных игр, в средних и старших классах.
6. Организация проведения соревнований по спортивным играм.
7. Педагогическое значение подвижных игр.
8. Методика проведения подвижных игр в оздоровительных лагерях.

### **6.2. Волейбол.**

9. Методика обучения технике передач мяча двумя руками сверху в волейболе.
10. Методика обучения технике верхних подач в волейболе.
11. Методика обучения приема мяча двумя руками снизу в волейболе.
12. Правила замены игроков в волейболе.
13. Методика обучения технике блокирования в волейболе.
14. Комплектование команды в волейболе. Функции игроков.
15. Классификация технических приемов в нападении в волейболе.
16. Размеры волейбольной площадки. Оборудование и инвентарь. Продолжительность игры в волейболе.
17. Методика обучения технике прямого нападающего удара в волейболе.
18. Правила игры в пляжный волейбол.
19. Последовательность обучения техническим приемам в волейболе.
20. Состав судейской бригады в волейболе, обязанности судей.
21. Правила подачи и приема мяча в волейболе.
22. Классификация технических приемов в защите в волейболе.
23. Характеристика командных тактических действий в защите в волейболе.
24. Либеро в волейболе – права и обязанности.
25. Правила расстановки и замен игроков в волейболе.

### **6.3. Баскетбол.**

26. История возникновения и развитие баскетбола в мире и в России.
27. Методика обучения технике передач мяча двумя руками в баскетболе.
28. Методика обучения индивидуальной и групповой тактике в баскетболе.
29. Комплектование команды в баскетболе. Функции игроков.
30. Персональный фол в баскетболе.
31. Правила 3, 5, 8, 24 секунд в баскетболе.
32. Методика обучения командным тактическим действиям в баскетболе.
33. Методика обучения технике бросков по кольцу в баскетболе.
34. Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе.
35. Характеристики командных тактических взаимодействий в нападении в баскетболе.
36. Классификация техники бросков мяча по кольцу в баскетболе.
37. Состав судейской бригады в баскетболе, обязанности судей.
38. Классификация технических приемов в защите в баскетболе (последовательность обучения).
39. Спорный мяч, штрафной бросок в баскетболе.
40. Классификация техники передач мяча в баскетболе.

41. Характеристика командных тактических действий в защите в баскетболе.
42. Методика обучения техническим приемам в баскетболе.
43. Методика обучения технике перемещений в баскетболе.

#### **6.4. Футбол.**

44. Положение «вне игры» в футболе.
45. Размеры футбольного поля, оборудование инвентарь. Продолжительность игры.
46. Одиннадцатиметровый удар в футболе.
47. Классификация технических приемов игры в футбол.
48. Комплектование команды в футболе. Функции игроков.
49. Методика обучения технике остановок и ударов по мячу в футболе.
50. Желтая и красная карточка в футболе.
51. Штрафной и свободный удар в футболе.
52. Правила замены игроков и угловой удар в футболе.
53. Правила вбрасывания мяча и угловой удар в футболе.
54. Состав судейской бригады в футбол, обязанности судей.
55. Характеристика командных тактических действий в защите в футболе.
56. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении в футболе.
57. Методика обучения техническим приемам игры в футбол.
58. Методика обучения техническим приемам в нападении в футболе.

Правила игры в мини-футбол

### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### ***а) основная литература:***

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с.
5. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.
7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с.
8. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с.

9. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с.
10. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 227 с.

***б) дополнительная литература:***

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 401 с.
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с.
5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с.
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 160 с.
7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с.
8. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с.
9. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 234 с.
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с.

**10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)– электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в online режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд

ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более 6000 учебников и учебных пособий

1. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».
2. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)
3. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)
4. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)
5. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
6. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
7. [www.ikprao.ru/](http://www.ikprao.ru/) – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО
8. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.
9. <http://fcior.edu.ru/>
10. <http://school-collection.edu.ru/>
11. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
12. <https://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)
13. <https://link.springer.com> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)
14. <https://openedu.ru> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)
15. <https://www.rsl.ru> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)
16. <https://zbmath.org> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)

#### **Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания**

1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).
2. Edu.ru
3. Google.com
4. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)
5. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)
6. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)
7. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)
8. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)
9. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)
10. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)
11. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог



«Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

12. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
13. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;
14. <http://www.fonema.ru/>(научно-методический портал)
15. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты**

1. <http://adalin.mospsy.ru/>
2. <http://depositfiles.com/ru/files/>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://www.fonema.ru/>
5. <http://www.boltun-spb.ru/>
6. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>
7. <http://www.logobaza.narod.ru/>
8. <http://www.logolife.ru/>
9. <http://www.ourkids.ru/>
10. <http://www.pedlib.ru/>
11. <http://www.stuttering.ru/>

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:

- из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу обучающихся и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с рабочими местами, с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС);
- преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ;
- характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже IntelPentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит EthernetAdapter;
- характеристики сети: 100 Мбит FastEthernet, наличие доступа в Интернет;
- проектор с возможностью подключения к разъёму D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя;
- проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов;
- ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

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

Лекционные аудитории, аудитории для проведения практических занятий, оснащенные средствами для мультимедийных презентаций, цифровой аудио- и видео-фиксации, и воспроизведения информации, компьютерной техникой с лицензированным программным обеспечением, пакетами правовых и других прикладных программ по тематике дисциплины.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета (аудитории). Оборудование учебного кабинета (аудитории) предполагает комплект специализированной мебели для:

- организации рабочего места преподавателя;
- организации рабочих мест обучающихся;
- рационального размещения и хранения средств обучения;
- организации использования аппаратуры.

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих.
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Наличие спортивного зала, включая оборудование: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса

Учебная аудитория Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, включая оборудование: комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер, специализированные тренажеры, шведская стенка.

При проведении практических и лекционных занятий, а также при выполнении самостоятельной работы используются такие программные продукты, как Word, Excel, Power Point, Internet Explorer.

Для более углубленного изучения дисциплины и рассмотрения ее практических аспектов предусмотрено использование систем СПС «Гарант» и СПС «Консультант Плюс», что дает возможность своевременно отслеживать изменения в нормативно-правовой базе, регламентирующей коммерческую деятельность организаций.

### **13. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть практических занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов MicrosoftOffice 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio, 1С: Предприятие.