

Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Российская академия предпринимательства»  
(АНО ВО «РАП»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Е.Е. Ермакова  
« 19 » \_\_\_\_\_ 2016 г.



**Кафедра:** Экономическая теория, мировая экономика, менеджмент и предпринимательство  
(название кафедры)

**Авторы:** Орлов Г.А., доцент  
Кузнецов В.С., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебной дисциплины)

**Направление** 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

**Направленность** - Государственное и муниципальное управление

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

Одобрена на заседании Ученого совета АНО ВО «РАП»  Протокол № 2 от «18» февраля 2016 г.	Одобрена на заседании кафедры «Управление персоналом»  Протокол № 2 от «16» февраля 2016 г.
---	--

Москва 2016 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач физического воспитания в вузе.

Рабочая программа элективного курса по физической культуре составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе, возможностей материально-технической оснащенности занятий.

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Элективные курсы по физической культуре» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности.

Элективный курс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» реализуются в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме **328 академических часов**. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**Цель освоения элективного курса** - содействие формированию у обучающихся общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи элективного курса дисциплины:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

Программа элективного курса по физической культуре направлена на формирование **следующей компетенции** (т.е. способность применять знания, умения, навыки и практический опыт для успешной деятельности в определенных условиях):

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 8).

Программа элективного курса по физической культуре предусматривает учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей студентов, а также состояния их здоровья.

Область деятельности студентов, освоивших программу элективного курса учебной дисциплины “Физическая культура” включает образование в сфере физической культуры, двигательную рекреацию, пропаганду здорового образа жизни.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Знать:</u> - научно-практические основы физической культуры и спорта;</p> <p>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</p> <p>- основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.</p> <p><u>Уметь:</u> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки;</p> <p>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><u>Владеть:</u> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

### 2.1. Формируемые компетенции по разделам дисциплины

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)
Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	Факторы, влияющие на здоровье. Влияние ЗОЖ на составляющие здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) студента и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.	ОК-8	<p><u>Знать:</u> основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p><u>Владеть:</u> культурой мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбор путей ее достижения.</p>
Тема 2. Оздоровительная физическая культура в жизни различных контингентов населения.	Базовые понятия оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки, характеристика средств специально-оздоровительной направленности. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных методик и систем.	ОК-8	<p><u>Знать:</u> базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры, современные физкультурно-оздоровительные методики и системы.</p> <p><u>Уметь:</u> планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p>
Тема 3. Теорети-	Цели, задачи, средства ОФП.	ОК-8	<u>Знать:</u> основные понятия общей физической

ко-методические основы общей физической подготовки (ОФП).	Методические требования к содержанию занятий по ОФП. Основные физические качества и их развитие. Двигательные тесты для определения уровня развития физических качеств.		подготовки, основные физические качества. <b>Уметь:</b> оценивать степень физической подготовленности, соблюдать правила техники безопасности <b>Владеть:</b> методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности
Тема 4. Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.	Цель, задачи, средства кроссфит-тренировок. Режимы работы и отдыха, величины ЧСС. Преимущества и недостатки кроссфит. Противопоказания к кроссфиту.	ОК-8	<b>Знать:</b> формы и содержание занятий кроссфит-тренировок, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом. <b>Уметь:</b> оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности и поведения во время занятий. <b>Владеть:</b> разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для кроссфиттренировок
Тема 5. Двигательная рекреация и её значение для студента.	Цели, задачи, средства двигательной рекреации. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психического утомления. Двигательная рекреация в режиме учебного дня, по месту жительства, в каникулярное время.	ОК-8	<b>Знать:</b> средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психического утомления. <b>Уметь:</b> использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Управление нагрузкой в процессе самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузки в зависимости от уровня подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.	ОК-8	<b>Знать:</b> формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом. <b>Уметь:</b> оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности и поведения во время занятий. <b>Владеть:</b> разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств и укрепления индивидуального здоровья.
Тема 7. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Методы оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.	ОК-8	<b>Знать:</b> способы оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма. <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки. <b>Владеть:</b> методами диагностики и самодиагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина “Элективные курсы по физической культуре” является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 “Дисциплины (модули)” программы бакалавриата.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: история, безопасность жизнедеятельности.

Наименования последующих учебных дисциплин: психология, социология.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплины (модули) по физической культуре реализуются в рамках элективных дисциплин (модулей) в объёме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и **в зачетные единицы не переводятся.**

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Количество часов						
	Всего по учебному плану	Семестры					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 5
<b>Контактная работа (всего)</b>	164						
В том числе:							
лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия	<b>140</b>	18	24	22	24	24	28
Контроль самостоятельно работы (КСР):	<b>24</b>	4	4	4	4	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>164</b>	32	26	26	26	26	26
Виды промежуточной аттестации, контроль							
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	Часы:	<b>328</b>	54	54	52	54	54
	Зач. ед.	-	-	-	-	-	-

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Количество часов					
	Всего по учебному плану	курсы				
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	
<b>Контактная работа (всего)</b>	68					
В том числе:						
лекции (Л)		6	6	6	6	
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия		6	6	6	10	
Контроль самостоятельно работы (КСР):		4	4	4	4	
<b>Самостоятельная работа (СРС):</b>	<b>260</b>	56	56	56	92	
Виды промежуточной аттестации, контроль						
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	Часы:	<b>328</b>	72	72	72	112
	Зач. ед.	-	-	-	-	-

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Содержание элективного курса дисциплины “Физическая культура”

Наименование модуля (раздела) дисциплины	№ п/п	Содержание модуля (раздела)
Теоретический раздел	1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.
	2	Оздоровительная физическая культура в жизни различных контингентов населения.
	3	Теоретико-методические основы общей физической подготовки (ОФП).
	4	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.

	5	Двигательная рекреация и её значение для студента.
	6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	7	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
Методико-практический раздел	1	<b>К теме 1.</b> Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.
	2	<b>К теме 2.</b> Средства и методы мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Средства и методы регулирования психоэмоционального состояния. Методики различных корректирующих гимнастик.
	3	<b>К теме 3.</b> Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности. Методика планирования и проведения занятий по общей физической подготовке (ОФП).
	4	<b>К теме 4.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
	5	<b>К теме 5.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями досуговой направленности. Средства и методы профилактики умственного и физического утомления у студентов.
	6	<b>К теме 6.</b> Методика управления нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика определения индивидуальных максимальных и оптимальных величин ЧСС при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	7	<b>К теме 7.</b> Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля, физического развития, физической работоспособности и функционального состояния организма.
Практический раздел	1	Учебно-тренировочные занятия: <i>общая физическая подготовка</i> (упражнения с гантелями, гириями)
	2	Учебно-тренировочные занятия: <i>оздоровительная физическая культура</i> (упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, избыточной массы тела)
	3	Учебно-тренировочные занятия: <i>кроссфит, круговая тренировка</i>
	4	Учебно-тренировочные занятия: <i>стретчинг.</i>
	5	Учебно-тренировочные занятия: <i>упражнения прикладной физической подготовки</i>
Контрольный раздел	1	<b>Виды испытаний (двигательные тесты):</b> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин
	2	- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см
	3	<b>Функциональные пробы:</b> - сердечно-сосудистой системы: индекс Руфье; - дыхательной системы: проба Штанге, проба Генчи; - нервной системы: теппинг-тест.

Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах очная форма обучения заочная форма обучения					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Л	ПЗ	КСР	СР	Всего	
Теоретический раздел		20 8		50 70	70 78	блиц-опрос, тестовые задания,
Методико-практический		20 8		58 76	78 84	доклад
Практический разделы		50 16		40 50	90 86	демонстрация комплексов упражнений для разминки и на развитие основных физических качеств

Контрольный раздел		30		50	80	двигательное тестирование
		20		80	100	
<b>ВСЕГО: Очная форма</b>	-	<b>130</b>		<b>198</b>	<b>328</b>	
<b>Заочная форма</b>	-	<b>52</b>		<b>276</b>	<b>328</b>	

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Учебный материал элективного курса дифференцирован через следующие разделы и под-разделы программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **методико-практический и практический**, состоящий из двух подразделов: *контролируемая самостоятельная работа*, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *самостоятельного раздела*, содействующего приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

#### **Оздоровительная физическая культура**

**Упражнения для коррекции осанки.** Нарушения осанки могут привести к остеохондрозу и другим болезням позвоночника, ухудшить работу сердца, печени, лёгких, желудка и кишечника. Изменение естественных изгибов позвоночника приводит к неравномерной нагрузке на позвоночник. У человека может деформироваться грудная клетка, возникнуть проблемы с дыханием и кровообращением.

##### Упражнения для мышц шеи

**1.** Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.

**2.** Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

**3.** Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

**4.** Лечь на живот, сплетя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом опереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

##### Упражнения, выпрямляющие спину

**1.** Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в и.п. Повторить 6—10 раз.

**2.** Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу. Повторить 5—8 раз.

**3.** Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в и.п. и повторить то же самое левой рукой и правой ногой. Повторить 6 — 8 раз.

4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в и.п. и опустить руки. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.

#### Упражнения для коррекции сутулости

1. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делайте круговые движения выпрямленными руками сначала вперед, затем назад. Повторить упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

2. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимайте сначала левое, затем правое плечо. Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Резко поднимите плечи, затем медленно опустите их. Повторить упражнение 6-8 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Медленно потянитесь вперед, максимально выгибая позвоночник и отводя сцепленные в замке руки назад. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно располагаются по швам. Поднимите правую руку вверх, левую отведите назад, согните руки в локтях и постарайтесь соединить их за спиной, вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение, меняя положение рук, 6-8 раз с каждой рукой.

**Упражнения для коррекции плоскостопия** (*плоскостопие* — деформация стопы, характеризующаяся понижением её сводов).

1. Попеременно стоять то на внутренней, то на наружной стороне стоп.

2. Вращать стопы в разные стороны, поставив их пятками на пол. Вначале сидя, затем стоя, держать за опору.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, подниматься на носки, затем переносить вес на пятки. Выполнить это упражнение в трех вариантах – вначале стопы параллельны друг другу, затем развернуты друг к другу носками, затем пятками.

4. Катать теннисный мяч попеременно каждой ногой, сидя и стоя, по 1-2 минуты на ногу.

5. Ходьба на носках с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вверх, за голову, за спину (до 1 мин).

6. Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе (до 1-1,5 мин)

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин)

8. Ходьба на пятках с различными положениями рук.

9. Ходьба на носках в полуприседе, руки в стороны.

10. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с)

11. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.

12. Соревновательно-игровые упражнения:

- кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин);

- кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (4-5 раз).

#### **Упражнения для коррекции избыточной массы тела**

1. Ходьба на месте с прижиманием коленей к груди.

2. Наклоны туловища вперед до касания руками носков ног из исходного положения "стоя, ноги врозь, руки в стороны".

3. Поднимание туловища с наклоном вперед из исходного положения лежа на спине.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Методические указания. Каждое упражнение выполняется в максимальном темпе в течение 30 с на максимальное количество раз с последующим 30 с отдыхом.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья, устранение переутомления и чрезмерной усталости:

- дыхательная гимнастика Бутейко;



- дыхательная гимнастика Мюллера;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются: - искусственные затруднения дыхания; - искусственные задержки дыхания; - искусственные замедления дыхания; - искусственное поверхностное дыхание.

#### Комплекс упражнений дыхательной разминки

1. Встать прямо ненапряженно и опустить руки вдоль туловища.
2. Выдох. Начать медленный вдох. По мере наполнения легких плечи поднимаются, затем без задержки делать выдох, опуская плечи.
3. С вдохом по мере наполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки. Затем медленно выдохнуть, выдвигая руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.
4. С вдохом наклониться вправо, растягивая левый бок. С выдохом вернуться в исходное положение. То же проделать влево. Шею, руки не сгибать, спину держать ровной.
5. Выдох. Медленно наклонить голову назад, сгибая позвоночник в грудном отделе, вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибая позвоночник в грудном отделе, посмотреть на колени. Руки свободно висят вдоль туловища.
6. Вдох. Медленно, плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, делая выдох. При возврате в исходное положение делать вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону (упражнение очень эффективно).
7. Выполнять круговые движения плечами, имитируя движения гребца на байдарке. Сначала левым плечом, затем правым и обоими одновременно. Дыхание произвольное.

*Примечание.* Все упражнения дыхательной разминки выполнять в течение 6—10 минут. По окончании расслабиться и отдохнуть.

#### Дыхание на ходу

Ходьба с высоко поднятой головой. Сделать полный вдох, мысленно считая до 8 и делая в это время 8 шагов так, чтобы счет соответствовал шагам и вдох был сделан как бы в 8 приемов, но без перерыва. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до 8 и делая в это время 8 шагов. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до 8. Повторять это упражнение до тех пор, пока занимающиеся не почувствуют, что устали. Можно варьировать это упражнение, задерживая дыхание и считая до 4, затем выдохнуть и считать до 8.

**Тест для занимающихся:** задержать дыхание после нормального выдоха, насколько можно, по секундной стрелке. Если можно задержать меньше 20 с — плохо, от 20 до 40 с — удовлетворительно, от 40 до 60 — хорошо, больше 60 — отлично.

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего час.
Раздел 1. Теоретический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Подготовка реферативных сообщений. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы: 1. Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г. 2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр “Академия”, 2012. – 416 с. 3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр “Академия”, 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	50 70

<b>Раздел 2.</b> Методико-практический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Подготовка рефератов и докладов. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы: 1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. – 416 с. 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	58 76
<b>Раздел 3.</b> Практический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Составление комплекса физических упражнений для утренней зарядки и подготовительной части занятия физическими упражнениями (разминки). Самостоятельное освоение двигательных действий, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по развитию физических (двигательных) способностей и двигательным тестам: 1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	40 50
<b>Раздел 4.</b> Контрольный	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Самостоятельное освоение учебного материала, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по двигательному тестированию (для определения уровня физической подготовленности): 1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. – 416 с 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	50 80
	<b>ВСЕГО: Очная форма</b>	<b>198</b>
	<b>Заочная форма</b>	<b>276</b>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценивание и контроль сформированности компетенций по дисциплине осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением об организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» в Академии.

### 7.1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Перечень компетенций, формируемых дисциплиной	
1	ОК- 8	
2	<b>Этапы формирования компетенций</b>	
	<i>Название и содержание этапа</i>	<i>Коды формируемых компетенций</i>
	<u>Этап 1: Знать</u> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.	ОК- 8
	<u>Этап 2: Уметь</u> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физиче-	ОК- 8

	<p>ских качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	
	<p><u>Этап 3: Владеть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	ОК- 8

## 7.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Коды компетенций	Этапы формирования компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций			
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
ОК- 8	<p><u>Знать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта;</li> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><u>Уметь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><u>Пороговый уровень:</u> Показатели усвоения знаний содержат описание действий, отражающих работу с информацией, выполнение различных мыслительных операций</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач</li> </ul> <p><u>Базовый уровень:</u> Показатели для проверки освоения умений содержат требования к выполнению отдельных действий и/или операций</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам</li> </ul> <p><u>Повышенный уровень:</u> Наименования данных результатов обучения включают характеристику навыков, приобретенных в процессе решения профессиональных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении</li> </ul>	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, близким к максимально-му	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) не освоено. Необходимые навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины (модуля) не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий

### **7.3. ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Оценивание результатов промежуточного контроля (экзамен или зачет)**

##### **Оценивание результатов промежуточного контроля (зачет)**

Уровень знаний и двигательных умений определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «незачтено».

**«Зачтено»** – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом и двигательные умения сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены.

**«Незачтено»** – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические навыки работы и двигательные умения не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено.

##### **Оценивание результатов реферативного обзора**

В реферате должны быть изложены основные проблемы с развёрнутыми пояснениями и анализом примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему.

Оценка рефератов проходит 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).

##### **Оценивание результатов тестирования**

**«Отлично»** – 80-100% правильных ответов.

**«Хорошо»** – 51-79% правильных ответов.

**«Удовлетворительно»** – 35-50% правильных ответов.

**«Неудовлетворительно»** – 34% и меньше правильных ответов.

**7.4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

<i>Код компетенции</i>	<i>Этап формирования компетенции</i>	<i>Описание этапов формирования компетенций</i>	<i>Примерные оценочные средства</i>
1	2	3	4
ОК- 8	Знать	<p>Воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью точности и полноты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта;</li> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Тесты, индивидуальные собеседования, контрольные работы, рефераты и т.п.</p> <p>Перечень вопросов для устного опроса</p> <p>Темы рефератов</p> <p>Задания в тестовой форме</p> <p>Вопросы выносимые на промежуточный контроль</p>
	Уметь	<p>Решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решений.</p> <p>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и двигательных действий.</p>	<p>Практические контрольные задания, включающие одну или несколько задач в виде краткой формулировки действий (комплекса действий) которые следует выполнить или описание результата который нужно получить и т.п.</p> <p>Перечень вопросов для письменного опроса</p> <p>Перечень контрольных заданий</p> <p>Вопросы выносимые на промежуточный контроль</p>
	Владеть	<p>Решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, в том числе применение их в нетипичных ситуациях.</p> <p>Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Комплексные практические задания, требующие поэтапного решения, тренинги, творческие задания и т.п.</p> <p>Ситуационные задания:</p> <p>Вопросы выносимые на промежуточный контроль</p>

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**Контрольные упражнения  
для определения уровня физической подготовленности студентов  
1 курс**

<b>ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b>										
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>					<b>Девушки</b>				
	<b>Очки (баллы)</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 	40	35	30	25	10	20	16	14	12	6
Поднимание туловища из положения лежа на полу лежа (кол-во раз) 	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи – см) 	14	8	6	4	2	17	12	9	6	3

**2 курс**

<b>ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b>										
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>					<b>Девушки</b>				
	<b>Очки (баллы)</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 	42	37	32	27	15	22	18	16	14	10
Поднимание туловища из положения лежа на полу лежа (кол-во раз) 	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи – см) 	15	9	7	5	3	18	13	10	7	4

**Требования к технике выполнения контрольных упражнений**

**1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо **коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см)**, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

### **2. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий (за 30 с), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

### **3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, **ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.**

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ “ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ: “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА” (для промежуточной аттестации)**

**Аттестация промежуточная** - установление соответствия усвоенного содержания образования планируемым результатам модуля, раздела и др.

1. Что вы понимаете под термином *физическая культура*? Какие функции имеет физическая культура?
2. Что вы понимаете под термином *«спорт»*?
3. Дайте определение понятия “здоровье”. В чем значение здоровья для человека?
4. Каковы критерии здоровья?
5. Перечислите объективные показатели здоровья.
6. Перечислите субъективные показатели здоровья.
7. Дайте определение здоровому образу жизни.
8. Назовите содержательные характеристики ЗОЖ.
9. Составьте свой распорядок дня и обоснуйте его.
10. Почему двигательная активность – важнейший фактор ЗОЖ?
11. Что такое физическое развитие человека?
12. От каких факторов зависит физическое развитие человека?
13. Что вы понимаете под термином «физическое упражнение»?
14. Что вы понимаете под термином “физическая нагрузка”?
15. Какие существуют способы изменения физической нагрузки?
16. Какие способы самоконтроля за физической нагрузкой необходимо применять во время занятий физической культурой?
17. Какие упражнения применяют для развития общей выносливости?
18. С помощью каких средств можно развивать мышечную силу человека?
19. Что такое быстрота движений и как ее следует развивать?
20. Что понимается под понятием “гигиена мест занятий”?
21. Правила поведения и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

## **ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЗАЧЕТУ “ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ. “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

**Аттестация итоговая** – установление соответствия усвоенного содержания образования планируемым результатам обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании элективного курса по физической культуре в *форме устного опроса* по теоретическому и методическому разделам рабочей программы.



Условием допуска к аттестации студентов является выполнение контрольных заданий (упражнений, двигательных тестов) по общей физической подготовке. При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
3. Дайте определение понятиям “гипокинезия”, “гиподинамия” “двигательная активность”. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
4. Дайте определение понятиям “физическая подготовка”, “физическое совершенство”.
5. Дайте определение понятиям “кроссфит”, “круговая тренировка”, “стретчинг”.
6. Дайте определение понятию “физическая работоспособность”. От каких факторов зависит величина физической работоспособности. Какие методы определения физической работоспособности вам известны.
7. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния.
8. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика.
9. Какие средства физической культуры применяются для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов?
10. В чём заключается оздоровительное значение использования дыхательной гимнастики?
11. Что понимается под термином “физическая рекреация”?
12. Перечислите зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
13. Что понимается под “оптимальными физическими нагрузками”?
14. Как рассчитать индивидуальные максимальные и оптимальные величины ЧСС при занятиях физическими упражнениями?
15. Почему большие нагрузки, используемые на занятиях физическими упражнениями, оказывают отрицательное воздействие на состояние здоровья и физическое развитие студентов?
16. Регулирование и контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
17. Силовые способности: понятие, средства и методы их развития.
18. Скоростные способности: понятие, средства и методы их развития.
19. Общая выносливость: понятие, средства и методы её развития.
20. Гибкость: понятие, средства и методы её развития.
21. Координационные способности: понятие, средства и методы их развития.
22. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
23. Самоконтроль функционального состояния организма по ЧСС.
24. Функциональные пробы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
25. Функциональные пробы оценки состояния дыхательной системы.
26. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Определение уровня развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
27. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
28. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

## **ПОДГОТОВКА И ЗАЩИТА РЕФЕРАТОВ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Физическая культура как вид культуры общества и личности.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента.
3. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика

4. Использование средств физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма для обеспечения умственной и физической деятельности.
5. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности.
6. Роль физической культуры в укреплении здоровья.
7. Организация и поведение занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Управление нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
10. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной и профессиональной подготовке молодёжи.
12. Стретчинг-гимнастика.
13. Атлетическая гимнастика.
14. Дыхательная гимнастика.
15. Организация и проведение занятий по кроссфиту.
16. Основные физические способности (качества) и их развитие.
17. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
18. Основные здоровьесберегающие факторы обеспечения индивидуального здоровья.
19. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм в процессе занятий физическими упражнениями.

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

1. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями называется
  - а) физкультурным образованием;
  - б) физическим воспитанием;
  - в) физическим развитием;
  - г) физической культурой.
2. Под физическим развитием понимается
  - а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
  - в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.
  - г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Термин **рекреация** означает ...
  - а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
  - в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
  - г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
4. Одним из основных средств физического воспитания является:
  - а) физическая нагрузка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая тренировка;

г) занятия физической культуры.

**5.** Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и массы тела;
- в) измерение показателей сердечно-сосудистой системы;
- г) измерение показателей дыхательной системы.

**6.** Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»?

- а) быстроту движений;
- б) ловкость;
- в) силу;
- г) выносливость.

**7.** При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?

- а) челночный бег 3x10 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег на 100 м;
- г) рывок гири 16 кг.

**8.** С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у студентов вузов определяют...

- а) координационные способности;
- б) скоростные способности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) силовые способности.

**9.** Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы мышц.

**10.** К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**11.** К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост (длина тела) и вес (масса тела);
- г) ловкость и прыгучесть.

**12.** Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**13.** Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) общеподготовительными;
- в) скоростно-силовыми;

г) комплексными.

**14.** Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**15.** Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**16.** Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

**17.** Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...

- а) сет;
- б) период;
- в) тайм;
- г) гейм.

**18.** Оптимальный пульсовой режим при развитии общей выносливости:

- а) 110 и ниже ударов в минуту;
- б) 111-130 ударов в минуту;
- в) 131-150 ударов в минуту;
- г) 151-170 ударов в минуту?

**19.** При какой частоте сердечных сокращений целесообразно повторение нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями?

- а) 60 уд./мин
- б) 90 уд./мин
- в) 120 уд./мин
- г) 150 уд./мин

**20.** Первая помощь при ушибах мягких тканей во время занятий физическими упражнениями:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, приём снимающего боль лекарства.
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

#### **7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

Оценивание знаний, умений и навыков элективного курса “Физическая культура” осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный (в форме постановки контрольных вопросов на теоретических и практических занятиях); письменный блиц-опрос на знание основных понятий по темам лекций (не более 15 мин);

- решение заданий в тестовой форме

- выполнение двигательных заданий на практических занятиях.

**Опросы.** Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении зачета в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения задачи. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные блиц-опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Вопросы для опроса формулируются с выделением конкретной проблемы, позволяющей раскрыть ее за отведенное время (10-15 мин.).

Письменные опросы в расширенных временных рамках целесообразно применять в целях проверки усвоения значительного объема учебного материала, например, во время проведения зачета.

Критериями оценки письменных опросов является точность формулировок, обоснованность суждений, опора на общепринятые термины, формулировки и закономерности психологической науки.

**Решение заданий в тестовой форме** проводится один раз в течение семестра.

Не менее, чем за одну неделю до тестирования, преподаватель должен определить студентам исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будет проводиться проверка, какие теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) необходимо использовать для подготовки.

Объем тестирования составляет 20 заданий. Каждому студенту отводится на тестирование 20 мин, примерно по 1 мин на каждое задание.

При прохождении тестирования пользоваться Интернетом и учебной литературой, а также конспектами, запрещается.

**Выполнение требований контрольных упражнений (двигательных тестов).** Тесты на физическую подготовленность и функциональное состояние организма. Предназначены для определения силовых способностей (силы и силовой выносливости), гибкости, и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проводятся во время практических занятий. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Промежуточная аттестация.** Промежуточная аттестация по дисциплине завершает изучение элективного курса. Промежуточная аттестация проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До аттестации не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы одну из двух текущих аттестаций.

Промежуточная аттестация может быть выставлен без дополнительных проверок, по результатам текущего контроля студентов на практических занятиях. Фамилии студентов, получивших зачет по текущей успеваемости, разрешается объявлять только в день проведения зачета и до его начала.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОМУ СОСТАВУ

### Методические рекомендации по проведению учебных занятий

Преподавание элективного курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется в форме лекций, методико-практических и практических занятий.

Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью и на 55% являются традиционными классически-лекционными (объяснительно-иллюстративные), и на 45 % с использованием интерактивных (диалоговых) технологий, например, таких как, мультимедиа-лекция, проблемная лекция, или разбор и анализ конкретной ситуации.

Методико-практические и практические занятия организованы с использованием *предметно-ориентированных и лично-ориентированных образовательных технологий* (рассказ, объяснение, показ, выполнение практических учебных заданий, выполнение индивидуальных заданий, беседы, индивидуальные консультации). Практический раздел выполняется в виде традиционных практических занятий (выполнение упражнений общеразвивающей, корригирующей, прикладной направленности), а также с использованием интерактивных (диалоговых) технологий.

Методические и практические занятия являются одними из основных видов учебных занятий и предназначены для углубления знаний, полученных при изучении лекционного материала, формирования умений и навыков.

В период обучения на лекционных и практических занятиях у студентов формируется понимание особенностей дисциплины. Знакомятся с нормативными документами, регулирующими область деятельности изучаемой дисциплины, с зарубежным опытом в данной области.

Особенностью преподавания практической части должно явиться использование различных физических упражнений с применением методов показа, совместного выполнения упражнения, активного группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать дискуссии с разбором конкретных ситуаций по вопросам физического воспитания студенческой молодежи.

Методико-практические занятия являются одной из форм учебных занятий и представляют собой групповое обсуждение студентами темы учебной программы под руководством преподавателя.

Цель методико-практических занятий - помочь студентам овладеть понятийно - терминологическим аппаратом, свободно оперировать им, применять теорию к практическим приложениям, привить навыки самостоятельного мышления в процессе занятий физическими упражнениями с прикладной и оздоровительной направленностью.

По форме проведения методические занятия могут представлять собой развернутую беседу по заранее сообщенному плану (дискуссия) или обсуждение заранее подготовленных докладов студентов.

Текущий контроль уровня знаний и умений студентов необходимо осуществлять путем тестирования, как во время практических занятий, так и в ходе индивидуальной работы.

Для углубления знаний следует применять элементы проблемного обучения, осуществлять ориентацию студентов на самостоятельное изучение дополнительной литературы, их участие в научной работе, выполнение НИР отдельными, наиболее подготовленными студентами.

Самостоятельная работа студентов составляет не менее 50% от общей трудоёмкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

*Цели самостоятельной работы:* формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску научно-методической литературы по физической культуре, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, аргу-

ментированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Организация самостоятельной работы (СРС). Самостоятельная работа обучающегося включает следующие виды работ:

- изучение отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой литературе;
- подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
- подготовка к текущему, промежуточному и итоговому контролю, зачету;
- подготовка реферата по физической культуре;
- составление комплекса физических упражнений для подготовительной части занятия (разминки);
- составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная тренировка);
- подготовка к выполнению зачетных нормативных требований по ОФП;
- подготовка к выполнению нормативных испытаний комплекса ГТО.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 4 раздела, представляющих собой логически заверченный объем учебной информации. *Фонды оценочных средств* освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (разработка комплекса упражнения для разминки, составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, подготовка рефератов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестовых заданий с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

Использование технологий активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения: отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры; наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой; контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза; оценивать уровень физической подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности; определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

Достижение воспитательных целей на занятиях необходимо осуществлять личным примером, высокой требовательностью и строгим выполнением задач дисциплины, с одной стороны, и максимально - возможной помощью в усвоении наиболее сложных разделов и тем, - с другой.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1.	Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г.	Министерство спорта РФ	2007 г. <a href="http://minsport.gov.ru">minsport.gov.ru</a> – сайт Минспорта РФ	Теоретического раздела
2	Теория и методика физической культуры: учебник.	Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр “Академия”, 2012. Библиотека РАП	Теоретического раздела Практического раздела
3.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр “Академия”, 2011. Библиотека РАП	Теоретического раздела Практического раздела

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1.	Физическая культура: учебное пособие	Чеснова Е. Л.	Директ-Медиа, 2013 / - <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	Теоретического раздела Практического раздела
2.	Оздоровительная физическая культура для учащихся: методическое пособие	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: МИОО. ОАО “Московские учебники” 2010 Библиотека РАП	Теоретического раздела Методико-практического раздела. Практического раздела

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Ресурсы специализированной литературы по физической культуре:

1. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).
2. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
3. <http://biblioclub.ru>
4. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
5. <http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).
6. <http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия).
7. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) - свободная энциклопедия «Википедия».
8. Электронный учебник «Основы физической культуры в вузе» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.sport.msu.ru/edu/>
9. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>
10. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – сайт Минспорта РФ



## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение учебного материала, после занятий и во время специально организуемых консультаций он может задать преподавателю интересующие его вопросы.

**Лекционные занятия** составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций:

- познавательно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующе-направляющая;
- активизирующая;
- воспитательная;
- организующая;
- информационная.

Выполнение **практических заданий** служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

**Самостоятельная работа** может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых

знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

*Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя.*

Самостоятельная работа студентов (СРС) под руководством преподавателя является составной частью «самостоятельная работа студентов», принятого в высшей школе. СРС под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых студент, руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание, приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие студента и преподавателя приобретает вид сотрудничества: студент получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль.

Познавательная деятельность студентов при выполнении самостоятельных работ данного вида заключается в накоплении нового для них опыта деятельности на базе усвоенного ранее формализованного опыта (опыта действий по известному алгоритму) путем осуществления переноса знаний, умений и навыков. Суть заданий работ этого вида сводится к поиску, формулированию и реализации идей решения. Это выходит за пределы прошлого формализованного опыта и в реальном процессе мышления требует от обучаемых варьирования условий задания и усвоенной ранее учебной информации, рассмотрения ее под новым углом зрения. В связи с этим самостоятельная работа данного вида должна выдвигать требования анализа незнакомых студентом ситуаций и генерирования новой информации для выполнения задания. В практике вузовского обучения в качестве самостоятельной работы чаще всего используются домашние задания, отдельные этапы лабораторных и методико-практических занятий, написание рефератов, курсовое и дипломное проектирование.

*Методические рекомендации по проведению студентами реферативного обзора литературы*

Реферативный обзор литературы осуществляется по итогам изучения наиболее актуальных тем курса или целого раздела и подразумевает составление отчета и представления его для проверки преподавателю.

Содержание реферативного обзора как формы самостоятельной работы студента представляет собой индивидуальные задания студентам, направленные на развитие у них навыков работы с периодическими изданиями.

Цель реферативного обзора - формирование системы навыков работы студента со специализированными периодическими изданиями и электронными ресурсами, которые являются источниками актуальной информации по проблемам изучаемой дисциплины.

Выполнение реферативных обзоров предполагает использование периодических изданий, а также аналитических статей, опубликованных на интернет-сайтах, освещающих теоретические и практические проблемы, вопросы отечественного и зарубежного опыта. Задачи реферативного обзора как формы работы студентов состоят в развитии и закреплении следующих навыков студентов:

1) осуществление самостоятельного поиска статистического и аналитического материала по проблемам изучаемой дисциплины;

2) обобщение материалов специализированных периодических изданий;

3) формулирование аргументированных выводов по реферируемым материалам;

4) внесение собственных предложений по разрабатываемой теме;

5) четкое и простое изложение мыслей по поводу прочитанного.

Выполнение реферативных справок (обзоров) расширит кругозор студента и его знания по реферируемой проблеме, позволит более полно подобрать материал для будущей выпускной квалификационной работы.

Кафедра рекомендует студентам примерный перечень тем, по которым необходимо подготовить реферат. Тематика рефератов периодически пересматривается с учетом актуальности и практической значимости исследуемых проблем.

#### Структура и содержание реферативного обзора

Реферативный обзор на выбранную тему выполняется, как правило, по следующим периодическим изданиям за последние 1-2 года, а также с использованием аналитической информации, публикуемой на специализированных интернет-сайтах.

По каждой статье оформляется реферативная справка по следующему плану:

1. Автор (Ф.И.О.);
2. Название статьи или материала;
3. Проблема, которую рассмотрел автор в статье;
4. Актуальность проблемы;
5. Содержание проблемы;
6. Какое решение проблемы предлагает автор;
7. Прогнозируемые автором результаты;
8. Выходные данные источника (периодическое издание: название, год, месяц, страницы; адрес электронного ресурса).
9. Отношение студента к предложению автора.

Объем справки по одной статье с точным указанием названия статьи и источника составляет 1–2 страницы.

В заключительной части обзора студент дает короткое (0,5–1 страница) резюме обо всех отреферированных статьях.

### **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВИЧНЫХ СИСТЕМ**

- Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.)
- Справочно-правовая система «Гарант»
- Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 1С: Предприятие 8.2
- Портал электронного обучения distant.rusacad.ru
- Локальная сеть Академии «Инtranет»

### **12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Тренажерный зал** - силовой комплекс, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима лежа, гантели.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у студентов

Упражнение № 1. Ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основная стойка. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнения, вытягивающих позвоночник, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять туловище — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврик на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

### Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений

*Исходное положение - сидя на стуле*

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

*Исходное положение - стоя*

- Приподниматься на передней части стопы.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 с.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Присесть, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами