

Содержание

1. Цели и задачи дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОП.....	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
4. Объем и виды учебной работы.....	4
5. Содержание дисциплины.....	5
5.1 Разделы, темы дисциплины и виды занятий.....	5
5.2 Содержание разделов и тем.....	7
6. Методические указания по освоению дисциплины.....	10
6.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	10
6.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов.....	11
6.3. Методические рекомендации по практическим и/или лабораторным занятиям.....	11
6.4. Методические рекомендации по написанию курсовых работ/курсовых проектов/контрольных работ.....	24
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.....	25
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	26
8.1. Рекомендуемая литература.....	26
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	27
8.3. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	28

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа элективного курса по физической культуре «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (уровень бакалавриата), компетентностным подходом, реализуемым в системе высшего образования.

Целью элективного курса по физической культуре «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В соответствии с поставленными целями преподавание дисциплины реализует следующие **задачи**:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, 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, 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Элективный курс по физической культуре «Общая физическая подготовка» входит в вариативную часть блока Б.1 «Дисциплины (модули)».

Изучение дисциплины основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных обучающимся при изучении дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования и «Физическая культура» (базовая часть).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение элективного курса по физической культуре «Общая физическая подготовка» в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Элективный курс по физической культуре «Общая физическая подготовка» реализует формирование данной компетенции и является для ее формирования основной.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- методические принципы, методы и средства физического воспитания;
- основы ЗОЖ;
- основы самостоятельных занятий физической культурой;
- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;
- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Уметь:

- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;
- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;
- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Владеть:

- навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;
- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (зачетных единиц)	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	328	54	54	54	54	54	58
В том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	54	54	58
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	+	+	+	+	+	+	+
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	54	54	54	58

Примечание. Реферат предусматривается для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям на длительный период.

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Тематический план дисциплины «Физическая культура» (элективный курс) представлен в таблице 2.

Таблица 2

Темы дисциплины и виды занятий (общая физическая подготовка)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	Всего часов
1.	Практический раздел (учебно-тренировочный)						280
1.1	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (60, 100 м)	ОК-7		10			
1.2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-7		22			
1.3	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)	ОК-7		10			
1.4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-7		24			
1.5	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	ОК-7		8			
1.6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-7		12			
1.7	Плавание. Обучение технике плавания вольным стилем	ОК-7		6			
1.8	Плавание. Совершенствование техники плавания вольным стилем	ОК-7		12			
1.9	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами	ОК-7		10			
1.10	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами	ОК-7		18			
1.11	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	ОК-7		10			
1.12	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой	ОК-7		18			
1.13	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	ОК-7		10			

1.14	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча	ОК-7		18			
1.15	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-7		6			
1.16	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-7		6			
1.17	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	ОК-7		10			
1.18	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	ОК-7		16			
1.19	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	ОК-7		10			
1.20	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	ОК-7		18			
1.21	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча	ОК-7		8			
1.22	Волейбол. Совершенствование техники подачи	ОК-7		4			
1.23	Волейбол. Обучение основам тактики игры.	ОК-7		6			
1.24	Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-7		8			
2.	Контрольный раздел						48
2.1	Теоретические и методические знания, умения и навыки	ОК-7		12			
2.2	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	ОК-7		24			
2.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки	ОК-7		12			
Всего часов				328			328

Примечание. Студенты специального отделения осваивают доступные им по медицинским показаниям разделы программы.

5.2. Содержание разделов и тем

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал программы по дисциплине «Физическая культура» (элективная дисциплина) включает в себя *вариативный компонент*, опирающийся на *базовый*, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе авторских, согласованных с врачом ЛФК, интегративных и других.

Материал программы по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) состоит из следующих разделов:

- **практического (учебно-тренировочного)**, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- **контрольного**, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Данная программа представляет вариативный компонент в виде элективного курса «Общая физическая подготовка».

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для физического самосовершенствования. Материал практического раздела программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Обучение двигательным действиям, развитие психофизических способностей, личностных качеств студентов осуществляются на учебно-тренировочных занятиях путем использования средств физической культуры и спорта. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного

процесса и рабочего плана на цикл занятий. Подбор упражнений предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Тематика учебно-тренировочных занятий

Первый год обучения (1,2 семестр)

- Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (10 часов).
- Тема 2. Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (10 часов).
- Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места (8 часов).
- Тема 4. Плавание. Обучение технике плавания вольным стилем (6 часов).
- Тема 5. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами (10 часов).
- Тема 6. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой (10 часов).
- Тема 7. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча (10 часов).
- Тема 8. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху (10 часов).
- Тема 9. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу (10 часов).
- Тема 10. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча (8 часов).

Второй год обучения (3,4 семестр)

- Тема 11. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (12 часов).
- Тема 12. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции (12 часов).
- Тема 13. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места (6 часов).
- Тема 14. Плавание. Совершенствование техники плавания вольным стилем (12 часов).
- Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами (8 часов).
- Тема 15. Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой (8 часов).
- Тема 16. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча (8 часов).
- Тема 17. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху (12 часов).
- Тема 18. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу (14 часов).

Третий год обучения (5,6 семестр)

- Тема 19. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (10 часов).
- Тема 20. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции (12 часов).
- Тема 21. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места (6 часов).
- Тема 22. Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами (10 часов).
- Тема 23. Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой (10 часов).

Тема 24. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча (10 часов).

Тема 25. Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами (6 часов).

Тема 26. Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами (6 часов).

Тема 27. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху (4 часа).

Тема 28. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу (4 часа).

Тема 29. Волейбол. Совершенствование техники подачи (4 часа).

Тема 30. Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами (6 часов).

Тема 31. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами (8 часов).

Контрольный раздел

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. *Оперативный* контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела учебной работы. *Текущий* – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый* контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре (в 1-6 семестрах), который проводится *по трем разделам учебной деятельности*:

1 – теоретические и методические знания, умения и навыки;

2 – общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

3 – профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки.

Усвоение материала *первого раздела* определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, умениями и навыками на оценку не ниже «удовлетворительно». Проводится в форме устного опроса или компьютерного тестирования.

Контроль над степенью овладения практическими умениями и навыками осуществляется по результатам выполнения студентами контрольных тестов.

В каждом семестре планируется выполнение шести тестов: четырех – для определения уровня общей физической подготовленности и двух спортивно-технической подготовленности.

Оценка выполнения тестов данного раздела определяется по среднему арифметическому очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Критерием успешности освоения учебного материала выступают: посещаемость установленного программой количества учебных часов и оценка результатов выполнения соответствующих тестов. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Условием допуска студента *к зачету* является овладение теоретическим и практическим разделом программы, выполнение тестов (по теоретической, общей физической и спортивно-технической подготовке) и требований (по профессионально-прикладной физической подготовке) на оценку не ниже «удовлетворительно».

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В окончательной оценке учитывается и уровень выполнения студентом практического раздела программы по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста, его самоопределение в физической культуре.

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться при занятиях физическими упражнениями, являются принципы *сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности*.

В унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями, входят принципы *непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия*.

На основе вышеизложенных принципов физического воспитания можно сформулировать ряд *практических рекомендаций*:

1. На учебных занятиях по физической культуре первостепенное значение имеет формирование у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

2. При освоении техники, тактики видов спорта, воспитании общих и специальных физических качеств, необходимо формировать чувственный образ (модель) изучаемых технико-тактических элементов. При этом следует обращать внимание не только на зрительные ощущения, но главным образом на совокупность ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

3. В процессе физического воспитания следует учитывать особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационная сложность, чрезмерная энергоемкость, травмоопасность. Индивидуализация выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и используемых методических приемов.

4. Построение учебно-воспитательного процесса рекомендуется осуществлять в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

5. Недопустимы слишком большие перерывы между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

6. Целесообразно направленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

7. Система занятий физическими упражнениями должна строиться на основе композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий (в неделю, месяце, семестре, учебном году).

8. Мера воздействия физической нагрузки на организм занимающихся должна целенаправленно регулироваться с учетом их возраста.

- Электронный УМК (<http://lms2.sseu.ru/course/view.php?id=500>).

- Электронные учебники:

Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 350 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1979-2 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=28161>

Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 349 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1911-2 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27636>

Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Сапожников Н.И., Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. Пособие. — Москва: Флинта 2012 г.— 130 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-1528-4 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27273>

6.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Учебным планом не предусмотрено

6.3. Методические рекомендации по практическим и/или лабораторным занятиям

При изучении теоретического раздела учебной программы рекомендуется:

- изучение основной и дополнительной специальной литературы;
- выполнение рефератов по предлагаемой тематике.

При освоении практического раздела учебной программы рекомендуется:

- освоение эффективных и экономичных, жизненно необходимых умений и навыков;
- овладение простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- выполнение физических упражнений с гигиенической направленностью (утренняя гимнастика, физкультпауза и т.п.);
- выполнение физических упражнений с тренировочной направленностью (воспитание отдельных физических качеств, совершенствование технических умений и навыков);
- выполнение самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз;
- ведение дневника самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- реализация индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

В течение семестра осуществляется текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» (элективная дисциплина) в виде тестирования уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, тестирования уровня спортивно-технической подготовленности, реферата (таблица 3).

Текущая аттестация (в течение семестра)

Тестирование уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Реферат
1	2	3
+	+	+

Контролирующие мероприятия:1) Тестирование уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности

Цель – оценка состояния и динамики физического развития, уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студента, степени овладения жизненно необходимыми умениями и навыками.

Процедура – тестирование уровня скоростно-силовой, силовой подготовленности и уровня общей выносливости проводится на практических занятиях, в парке им. Ю.А. Гагарина и в спортивных залах СГЭУ. Оценка выполнения тестов данного раздела определяется по среднему арифметическому баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

Содержание. Контрольные тесты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж	250	240	230	220	210
жен		190	180	170	160	150	
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в	муж	50	40	30	20	10	

	упоре лежа от пола (раз)						
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен	20	16	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен	20	16	10	6	4
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен	12	10	8	6	4
3.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
		жен	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
	Плавание	муж	Правильная техника плавания и поворотов	Незначительные ошибки техники плавания и выполнения поворотов	Незначительные ошибки техники выполнения поворотов	Грубые ошибки техники плавания и поворотов	Проплывание дистанции с остановами
	Вольный стиль (400 м)	жен					

Примечание. Тесты выполняются студентами 1-3 курсов в начале (сентябрь) и в конце (май-июнь) учебного года.

Условия выполнения контрольных тестов

1. Бег 100 м проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием; положение для старта – произвольное.

2. Прыжок в длину с места выполняется на ровной поверхности из исходного положения: ступни ног расположены параллельно, на ширине стопы; ноги согнуты в коленных суставах (угол между бедром и голенью не менее 90°); туловище немного наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. Прыжок осуществляется упругим толчком ног при активном выпрямлении туловища и поднимании рук вперед-вверх. В момент приземления мягко согнуть ноги.

3. Бег 2000 м (3000, 5000 м) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности (парк, лес и др.); старт – высокий. *Запрещается* во время бега переходить на ходьбу.

4. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения сгибание рук в локтевых суставах должно быть 90° или менее.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. В исходном положении прямые руки испытуемого должны быть расположены на ширине плеч, перпендикулярно полу, кистями вперед; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Упражнение считается выполненным при касании грудью пола и последующем выпрямлении рук до исходного положения.

7. Поднимание ног до касания перекладины выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при касании перекладины передней частью стопы выпрямленных в коленных суставах ног. *Запрещается* начинать выполнять упражнение после предварительного размахивания, менять положение рук.

8. Поднимание и опускание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища из исходного положения до вертикального положения.

9. Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см; упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки – на ширине плеч, перпендикулярны полу (земле); голова, туловище и ноги испытуемого составляют прямую линию; ноги могут упираться в опору высотой до 4 см; упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры. В исходном положении прямые руки испытуемого расположены на ширине плеч, перпендикулярно опоре, кистями вперед; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Упражнение считается выполненным при касании грудью опоры и последующем выпрямлении рук до исходного положения.

11. Приседание на одной ноге выполняется из исходного положения стоя на одной ноге; другая, выпрямленная в коленном суставе, несколько поднята вперед-вверх; рукой испытуемый опирается в стену. При выполнении приседания на одной ноге другая сгибается в тазобедренном суставе до 90° и менее. Упражнение считается выполненным при принятии испытуемым исходного положения после приседания.

Примечания: 1. При выполнении тестов 2-10 *запрещается* отдыхать между повторениями более 3 с.

2. При выполнении тестов 4-5, 7-9 *не разрешается* сгибаться и разгибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, менять положение рук на перекладине (брусьях, опоре, полу), сгибать и разгибать руки поочередно.

2) Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности

Цель – оценка уровня спортивно-технической подготовленности студента по избранному виду спорта или системе физических упражнений (ОФП).

Процедура – контрольные тесты проводятся на практических занятиях. Оценка выполнения данного раздела определяется по среднему арифметическому баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

Содержание. Контрольные тесты для оценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности представлены в таблице 5.

Таблица 5

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов по элективному курсу «Общая физическая подготовка»

Вид спорта	Номер и содержание теста	Год обучения – семестр	Пол	Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Баскетбол	1.Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	I-1	муж. жен.	24 20	22 18	20 16	18 14	16 12
	2. Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	I-1	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
	3.Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	II-3	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
	4.Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	II-3	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
	5.Обводка зоны штрафного броска с обеих сторон с броском одной рукой сверху в движении из-под щита – подбор мяча – передача на половину соперника в район зоны штрафного броска (количество правильно выполненных технических приемов)	III-5	муж. жен.	9 9	8 8	7 7	6 6	5 5
	6.Участие в двухсторонней игре	III-5	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Волейбол	7.Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)	I-2	муж. жен.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
	8. Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)	I-2	муж. жен.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
	9. Подача мяча (количество выполненных передач из 5 по-	II-4	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1

пыток)								
10. Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	II-4	муж. жен.	9 8	8 7	7 6	5 4	3 2	
11. Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач)	III-6	муж. жен.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	
12. Подача мяча в заданную зону (количество выполненных подач из 5 попыток)	III-6	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1	
13. Участие в двухсторонней игре	III-6	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики					

Условия выполнения контрольных тестов

Баскетбол

1. Передача мяча на точность выполняется поочередно правой и левой рукой в круг на стене диаметром 30 см, расположенный на высоте 150-170 см от пола.

2. Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска - двойной шаг - бросок одной рукой сверху в движении. Двойной шаг испытуемый должен начинать за областью штрафного броска.

3. Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска одной или двумя руками.

4. Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска - двойной шаг - бросок одной рукой сверху в движении - условия выполнения те же, что и в тесте 2.

5. Обводка зоны штрафного броска с обеих сторон с броском одной рукой сверху в движении из-под щита - подбор мяча - передача на половину площадки соперника в район зоны штрафного броска. Испытуемый начинает выполнение теста с места пересечения лицевой линии с линией штрафного броска. Ему предоставляется одна попытка.

Оценивается правильность выполнения следующих технических приемов: 1 – ведение вдоль границы зоны штрафного броска (дальней от линии рукой); 2 – двойной шаг; 3 – бросок одной рукой сверху в движении; 4 – подбор мяча; 5 – ведение вдоль границы зоны штрафного броска другой рукой; 6 – двойной шаг; 7 – бросок одной рукой сверху в движении; 8 – подбор мяча; 9 – передача мяча одной или двумя руками на половину площадки соперника в район зоны штрафного броска. За каждый правильно выполненный технический прием испытуемому начисляется одно очко. Из двух бросков одной рукой сверху в движении из-под щита испытуемый один раз должен попасть в корзину.

6. Участие в двухсторонней игре. Игра проводится полными составами. Студенты должны показать знание основ тактики нападения и защиты, активно участвовать в игровых действиях.

Волейбол

7. Передача мяча двумя руками сверху выполняется в круге диаметром 3,6 м. Высота передачи не менее 3 м.

8. Передача мяча двумя руками снизу. Условия выполнения те же, что и в тесте 7.

9. Подача мяча выполняется любым способом из зоны подачи.

10. Передача мяча двумя руками сверху на точность выполняется в круг на стене диаметром 80 см, расположенный на высоте 3 м от пола. Испытуемый располагается на расстоянии 2 м от стены.

11. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Испытуемые выполняют передачи, располагаясь на расстоянии не менее 5 м друг от друга. Характеристики передачи: по высоте - высокая или средняя (не менее 2 м над сеткой), по расстоянию - длинная (через зону).

12. Подача мяча в заданную зону выполняется любым способом из зоны подачи. Зона, в которую необходимо подать мяч (правая или левая половина площадки, ближняя или дальняя от сетки), определяется преподавателем перед выполнением подачи.

13. Участие в двухсторонней игре – требования те же, что и в тесте 6.

Примечание. Тесты зачитываются при условии, что все технические приемы игры выполнены правильно.

3) Реферат

Цель – оценка самостоятельной творческой исследовательской работы студента по изучению конкретной темы, проблемы. Позволяет оценить способность студента выдвинуть собственную гипотезу, собрать, проанализировать материал, осуществить самостоятельные наблюдения, обосновать выводы, оформить и представить работу на обсуждение.

Процедура – традиционная форма текущего контроля по отдельным темам, домашнее задание с последующим представлением на обсуждение в аудитории, которое подразумевает вопросы к докладчику, оппонирование и защиту собственного мнения студентов, принимающих участие в обсуждении. Доклад может быть подготовлен с использованием информационных технологий в форме презентаций.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Первый семестр

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.
2. Гигиенические основы физической культуры.
3. Естественнонаучные основы физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормативы и требования.
6. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.
7. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).
11. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.
13. Двигательный режим в период экзаменационных сессий и напряженных умственных нагрузок.
14. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.
15. Основы физического воспитания молодой семьи.

16. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.
17. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).
19. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.
20. Спорт в системе социальных явлений.
21. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).
22. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Второй семестр

1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).
3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).
5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию
6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
13. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с оздоровительной направленностью.
14. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с тренировочной направленностью.
15. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.

Третий семестр

1. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
2. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.
3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.

4. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
5. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.
6. Характеристика основных приемов массажа.
7. Формы и виды массажа.
8. Самомассаж.
9. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.
10. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.
11. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.
12. Медицинское обследование студентов. Комплектование учебных отделений для занятий физической культурой и спортом в вузе.
13. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.
14. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
16. Характеристика органов чувств. Связи между органами чувств и здоровьем человека.
17. Эмоции и их влияние на здоровье человека.
18. Стресс, дистресс, психоэмоциональный стресс и их влияние на здоровье человека.
19. Работа, работоспособность, утомление и отдых.
20. Гиподинамия и гипокинезия; их влияние на здоровье человека. Физическая активность.
21. Пища и характер питания. Принципы современного питания.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Четвертый семестр

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.
5. ЛФК при опущении органов брюшной полости.
6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.
7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.
8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.
9. ЛФК при переломах позвоночника.
10. ЛФК при заболеваниях суставов.
11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.
12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости.
13. ЛФК при дефектах осанки.
14. ЛФК при сколиозах.
15. ЛФК при плоскостопии.
16. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.
17. ЛФК при поражениях спинного мозга.
18. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.
19. ЛФК при неврозах.
20. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.
21. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

22. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.
23. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.
24. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.
25. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.
26. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.
27. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях.
28. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.
29. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.
30. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.
31. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.
32. Имобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.
33. Методы иммобилизации отдельных частей тела.
34. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.

Пятый семестр

1. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни.
2. Расстройства кровообращения.
3. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста.
4. Воспаление. Нарушение терморегуляции.
5. Определение и оценка физического развития и телосложения.
6. Характеристика сердечно-сосудистой системы.
7. Характеристика системы внешнего дыхания.
8. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем.
9. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови.
10. Особенности врачебного контроля женщин, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Особенности врачебного контроля детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Особенности врачебного контроля лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
13. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Физическая культура и резервные возможности организма.
18. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы.
19. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания.
20. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы.
21. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях обмена веществ.

Шестой семестр

1. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
2. Методы исследования физического развития и телосложения: антропометрия.

3. Оценка физического развития: антропометрические стандарты.
4. Оценка физического развития: метод корреляции.
5. Оценка физического развития: метод стандартов.
6. Оценка физического развития: жизненный индекс.
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: клинические методы исследования.
8. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: инструментальные методы исследования.
9. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания: клинические методы исследования.
10. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания: инструментальные методы исследования.
11. Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы: клинические методы исследования.
12. Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы: инструментальные методы исследования.
13. Исследование функций эндокринной системы.
14. Исследование функций пищеварительной системы.
15. Исследование функций выделения.
16. Исследование функций системы крови.
17. Методы исследования двигательных качеств.
18. Методы определения физической подготовленности.
19. Методы исследования функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности.

Примечания: 1. Во 2 семестре по каждой теме необходимо составить примерный комплекс упражнений.

2. В 4 семестре тема реферата определяется на основании диагноза заболевания студента. По темам 1-19 необходимо составить примерные комплексы ЛФК.

Требования, предъявляемые к оформлению рефератов

Текст письменной работы должен быть оформлен в соответствии с требованиями конкретного академического учреждения. У каждого учебного заведения могут быть собственные достаточно оригинальные требования к форме той или иной письменной работы. Однако существуют универсальные требования к оформлению рефератов.

Общие требования

Текст письменной работы должен быть представлен в виде четкой распечатки с ЭВМ. Компьютерная распечатка реферата выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210×297 мм) следующим образом. В программе «Microsoft Word» текст, как правило, печатается шрифтом «Times New Roman», размер шрифта 14, интервал – 1,5 с соблюдением размера полей: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее по 20 мм; при наборе таблиц размер шрифта – 12.

Насыщенность букв и знаков в строке должна быть ровной и однотипной. Примесь частично напечатанных отдельных букв, цифр, слов, вписанных от руки, не допускается.

Таблицы, рисунки, чертежи, схемы, графики как в тексте, так и в приложениях печатаются на стандартных листах (А4). Общий объем реферата – не менее 20 страниц.

Структура работы должна быть четкой и обоснованной, так, чтобы была видна логика решения проблемы. По ходу изложения недопустимы противоречия, запелляционные и слишком резкие заявления, грамматические и фактические ошибки.

Каждая новая глава реферата начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: оглавлению, введению, заключению, списку литературы, приложениям, указателям.

Расстояние между названием главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Такое же расстояние выдерживается между заголовками главы, параграфа. Расстояние между основаниями строк заголовка применяют таким же, как и в тексте. Точку в конце заголовка, располагаемого в середине строки, не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, то после первого предложения ставится точка, а после второго – нет. Подчеркивать заголовки и переносить слова в заголовке нельзя.

Титульный лист

Реферат должен начинаться титульным листом. Он не нумеруется, однако считается первой страницей. Титульный лист должен содержать название данного академического заведения, название института (факультета), на котором учится студент, название кафедры, которую представляет задавший работу преподаватель, его фамилию и инициалы, должность, ученое звание; название дисциплины, по которой написана работа, тема реферата, фамилию и инициалы студента, институт (факультет), курс и номер группы, к которой он принадлежит, название города, в котором находится данное академическое заведение, а также год написания работы.

Оглавление

Оглавление включает в себя перечень заголовков и подзаголовков реферата. Его помещают в начало рукописи, после титульного листа. Первый лист оглавления не нумеруется, но считается второй страницей работы. Текст реферата должен состоять из введения, основной части и заключения. Основная часть, как правило, разбивается на две или три части. Каждая из этих частей, в свою очередь, может быть разбита на два или три подраздела. Более подробное введение не рекомендуется.

Заголовки и подзаголовки в тексте, название отдельных разделов не должны совпадать с общим названием работы. Сокращать заголовки или давать их в другой редакции нельзя. Заголовки первой степени следует располагать по одной вертикали, заголовки второй степени – по другой, сместив их на три знака вправо по отношению к заголовкам первой степени. Против каждого заголовка ставится номер страницы, на котором он расположен в тексте.

Желательно, чтобы оглавление помещалось на одной странице. Для этого при необходимости его печатают не через 1,5, как весь текст, а через 1 интервал.

Введение

Во введении необходимо отразить следующие моменты:

- определение темы работы;
- обоснование темы работы, определение ее актуальности и значимости для теории и практики на современном этапе развития физической культуры и спорта;
- определение границ реферата (предмет, объект, хронологические или географические рамки);
- определение основной цели работы и подчиненных ей более частных задач.

Объем введения, как правило, должен составлять одну десятую часть реферата.

Основная часть

В большинстве случаев основная часть делится на теоретическую и практическую части. В теоретической части излагаются и рассматриваются наиболее общие положения, касающиеся данной темы; в практической части рассматриваются конкретный текстовый или эмпирический материал. Последовательности указательных частей регламентируются.

Все разделы и подразделы должны быть примерно соразмерны друг другу как по структурному делению, так и по объему, а также соединены последовательно изложению материала, без слишком явных смысловых разрывов. Желательно в конце каждого раздела основной части представить краткие выводы из предшествующего текста.

Заключение

В заключении суммируются все выводы, полученные в результате проведенной работы, определяются перспективы, основные направления дальнейшей работы по рассматриваемой проблеме. Объем заключения составляет одну двадцатую часть общего объема работы.

Список литературы

При подготовке и написании реферата студент должен проанализировать не менее пяти-шести литературных источников, которые необходимо указать в списке в алфавитном порядке, нумерация сквозная. Каждая книга должна быть описана соответствующим образом: фамилия и инициалы автора (если таковой имеется), полное название книги (с подзаголовками, которые могут идти после запятой, точки, двоеточия, в скобках и т.д.); после косой черты – данные о переводчике (если это перевод) или редакторе (если книга написана группой авторов), данные о числе томов; после тире – название города, в котором издана книга; после двоеточия – название издательства, которое ее выпустило; после запятой – год издания; после тире – количество страниц.

Критерии и шкала оценки реферата представлены в таблице 6.

Таблица 6

Критерии и шкала оценки реферата (доклада)

Критерии	Показатели	Баллы
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	Макс. – 20 баллов
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата (доклада); - соответствие содержания теме и плану; - полнота и глубина раскрытия основных понятий; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	Макс. – 30 баллов
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по теме; - привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	Макс. – 20 баллов
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом; - соблюдение требований к объему работы; - культура оформления: выделение абзацев...; - использование информационных технологий.	Макс. – 15 баллов
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.	Макс. – 15 баллов

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости согласно балльно-рейтинговой системе следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 71 – 85 баллов – «хорошо»;
- 55 – 70 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 55 балла – «неудовлетворительно».

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться при занятиях физическими упражнениями, являются принципы *сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности*.

В унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями, входят принципы *непрерывности, прогрессирувания педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия*.

На основе вышеизложенных принципов физического воспитания можно сформулировать ряд **практических рекомендаций**:

9. На учебных занятиях по физической культуре первостепенное значение имеет формирование у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

10. При освоении техники, тактики видов спорта, воспитании общих и специальных физических качеств, необходимо формировать чувственный образ (модель) изучаемых технико-тактических элементов. При этом следует обращать внимание не только на зрительные ощущения, но главным образом на совокупность ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

11. В процессе физического воспитания следует учитывать особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационная сложность, чрезмерная энергоемкость, травмоопасность. Индивидуализация выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и используемых методических приемов.

12. Построение учебно-воспитательного процесса рекомендуется осуществлять в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

13. Недопустимы слишком большие перерывы между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

14. Целесообразно направленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

15. Система занятий физическими упражнениями должна строиться на основе композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий (в неделю, месяце, семестре, учебном году).

16. Мера воздействия физической нагрузки на организм занимающихся должна целенаправленно регулироваться с учетом их возраста.

6.4. Методические рекомендации по написанию курсовых работ/курсовых проектов/контрольных работ

Учебным планом не предусмотрено.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (таблица 7)

Таблица 7

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Промежуточная аттестация (в конце семестра)						
Курсовая работа	Курсовой проект	Контрольная работа (для заочной формы обучения)	Промежуточное тестирование	Зачет	Зачет с оценкой	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7
-	-	-	-	+	-	-

1) Зачет

Цель – оценка успешности освоения учебного материала

Процедура – критерием успешности освоения учебного материала выступают: посещаемость установленного программой количества учебных часов, оценка результатов выполнения тестов, указанных в п.6.3. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Содержание – Зачет проводится по **по трем разделам учебной деятельности**:

1 – теоретические и методические знания, умения и навыки;

2 – общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

3 – профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки.

Промежуточный контроль по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) компетенции ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Критерии сформированности компетенции представлены в таблице 8.

Таблица 8

Уровни сформированности компетенций

Компетенции (код, наименование)	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня (дескрипторные характеристики)
ОК-7 – способность поддерживать должный уровень	1. Пороговый	<u>Знает:</u> - методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание профессионально-прикладной физической подготовки и

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>производственной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	<p>2. Повышенный</p>	<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы спортивной тренировки; - методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; - основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. <p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности. <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; - профессионально-прикладными видами спорта; - дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Основная

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7. <http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F>

Дополнительная

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. <https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB>

Литература для самостоятельного обучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

2. Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Сапожников Н.И., Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. Пособие. — Москва: Флинта 2012 г.— 130 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-1528-4 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27273>

3. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 349 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1911-2 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27636>

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

5. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.

6. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.

8. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.

9. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

Официальный сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>

Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/fed/>

Официальный сайт всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>

Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>

8.3. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые в образовательном процессе, позволяют сделать обучение более эффективным, помогают не только насытить обучающегося большим количеством знаний, но и развить интеллектуальные, творческие способности студентов, их умение самостоятельно приобретать новые знания, работать с различными источниками информации, получить более высокие результаты обучения.

В учебном процессе дисциплины «Физическая культура» используются следующие информационные технологии:

- Электронная информационно-образовательная среда СГЭУ (ЭИОС) <http://ios.sseu.ru/>
- Электронная библиотечная система «Айбукс» <http://ibooks.ru/>
- Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется следующая материально-техническая база (таблица 9):

Таблица 9

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

Вид объекта спорта (спортивного сооружения)	Адрес местонахождения объекта	Площадь, м
Спортивный корпус	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	2292,9
Крытый плавательный бассейн для ФГБОУ ВО «СГЭУ» на 8 дорожек	Самарская область, г. Самара, Советский район, ул. Советской Армии, д. 141, литера Ф	3353,4
Спорткомплекс	Самарская область, Сызрань, Людиновская ул, д. 23	578,5
Беговая дорожка	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной
Спортивная площадка с покрытием искусственная трава (размер 56*28)	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	1568
Спортивный комплекс для воркатуа Е1: рукоход двухсекционный (столбы + верт. лестница)	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной
Спортивный комплекс для воркатуа Е2: 10 столбов, шведская стенка, две скамьи, три перекладины	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной
Спортивный комплекс для воркатуа Е3: 6 столбов, 2 шведских стенки, три перекладины	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной

Спортивный комплекс для воркаута Е4: 4 столба, параллельные брусья	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования: комплекты специализированной мебели для хранения оборудования	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной

Разработчики:

К.п.н., доцент кафедры физического воспитания Николаева И.В.
ученая степень, должность, кафедра *подпись* *Ф.И.О.*

К.п.н., профессор кафедры физического воспитания Шиховцов Ю.В.
ученая степень, должность, кафедра *подпись* *Ф.И.О.*

К.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Иванова Л.А.
ученая степень, должность, кафедра *подпись* *Ф.И.О.*

Доцент кафедры физического воспитания Николаев П.П.
ученая степень, должность, кафедра *подпись* *Ф.И.О.*