

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Проф. пр.

Дата подписания: 13.10.2023 12:07:37

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени академика М.Д. Миллионщикова**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И. Б. Гайрабсенов



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки**

*09.03.02 Информационные системы и технологии*

**Направленность (профиль)**

*«Информационные системы и технологии»*

*«Информационные технологии в образовании»*

*«Информационные технологии в дизайне»*

**Квалификация**

*бакалавр*

Год начала подготовки – 2022

**Форма обучения**

Очная

Грозный – 2022

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Прикладная физическая культура и спорт, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

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

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Прикладная физическая культура и спорт относится к элективным дисциплинам. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с индикатором достижения компетенций**

Согласно ФГОС процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Универсальной компетенции и индикаторов их достижения: (УК-7) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| <b>Код по ФГОС</b> | <b>Индикаторы достижения</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |
|--------------------|------------------------------|--|
|                    |                              |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>УК-7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно – педагогической деятельности.</p> <p>УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.</p> | <p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>ЗНАТЬ:</b> роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;</p> <p><b>УМЕТЬ:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов</p> |
|---|---|---|

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

В ходе реализации учебного плана специальности, по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», установлен объем 336 часа практических занятий. Лекции, семинары, лабораторные работы в учебном плане не предусмотрены.

**Таблица 1**

| Вид учебной работы                    | Всего часов/<br>зач. ед. |     | Семестр   |           |           |           |           |
|---------------------------------------|--------------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                       | ОФО                      | ЗФО | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
|                                       |                          |     |           |           |           |           |           |
| <b>Контактная работа (всего)</b>      | <b>336</b>               |     | <b>80</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> |
| В том числе:                          |                          |     |           |           |           |           |           |
| Лекции                                |                          |     |           |           |           |           |           |
| Практические занятия                  | 336                      |     | 80        | 64        | 64        | 64        | 64        |
| Семинары                              |                          |     |           |           |           |           |           |
| Лабораторные работы                   |                          |     |           |           |           |           |           |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> |                          |     |           |           |           |           |           |
| В том числе:                          |                          |     |           |           |           |           |           |
| Курсовая работа (проект)              |                          |     |           |           |           |           |           |

|  |                              |              |  |              |              |              |              |              |
|--|------------------------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Расчетно-графические работы                        |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| ИТР  |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Доклады  |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Презентации  |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| <i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i> |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Подготовка к лабораторным работам                  |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Подготовка к практическим занятиям                 |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Подготовка к аттестации и зачету                   |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| Подготовка к экзамену                              |                              |              |  |              |              |              |              |              |
| <b>Вид отчетности</b>                              |                              | <b>зачет</b> |  | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>               | <b>ВСЕГО в часах</b>         | <b>336</b>   |  | <b>80</b>    | <b>64</b>    | <b>64</b>    | <b>64</b>    | <b>64</b>    |
|  | <b>ВСЕГО в зач. единицах</b> | <b>2</b>     |  | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

| № п/п    | Наименование раздела дисциплины по семестрам | Часы лекционных занятий | Часы практических занятий | Часы лабораторных занятий | Сем. зан. часы | Всего часов |
|----------|--|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|-------------|
|          | <b>2 семестр</b>                             |                         |                           |                           |                | <b>80</b>   |
| <b>1</b> | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)  |                         | 20                        |                           |                |             |
| <b>2</b> | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)            |                         | 14                        |                           |                |             |
| <b>3</b> | Баскетбол (юноши, девушки)                   |                         | 14                        |                           |                |             |
| <b>4</b> | Волейбол (юноши, девушки)                    |                         | 14                        |                           |                |             |
| <b>5</b> | Легкая атлетика (юноши, девушки)             |                         | 18                        |                           |                |             |
|          | <b>3 семестр</b>                             |                         |                           |                           |                | <b>60</b>   |
| <b>6</b> | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)  |                         | 12                        |                           |                |             |

|                  |  |  |    |  |  |    |
|------------------|--|--|----|--|--|----|
| 7                | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 8                | Баскетбол (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| 9                | Волейбол (юноши, девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 10               | Легкая атлетика (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| <b>4 семестр</b> |  |  |    |  |  | 64 |
| 11               | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)                              |  | 14 |  |  |    |
| 12               | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)  |  | 14 |  |  |    |
| 13               | Баскетбол (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| 14               | Волейбол (юноши, девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 15               | Легкая атлетика (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| <b>5 семестр</b> |  |  |    |  |  | 60 |
| 16               | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) |  | 12 |  |  |    |
| 17               | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 18               | Баскетбол (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| 19               | Волейбол (юноши, девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 20               | Легкая атлетика (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| <b>6 семестр</b> |  |  |    |  |  | 64 |
| 21               | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) |  | 14 |  |  |    |
| 22               | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)  |  | 14 |  |  |    |
| 23               | Баскетбол (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |
| 24               | Волейбол (юноши, девушки)  |  | 12 |  |  |    |
| 25               | Легкая атлетика (юноши, девушки)   |  | 12 |  |  |    |

## 5.2. Лекционные занятия не предусмотрены

## 5.3. Лабораторные занятия не предусмотрены

## 5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 3

| № п/п            | Наименование раздела дисциплины               | Содержание раздела  |
|------------------|---|---|
| <b>2 семестр</b> |   |   |
| 1                | Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки. |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| 2                | Футбол<br>(юноши)                                   | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Изучение взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Изучение действий в товарищеской игре.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.                            |
| 3                | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                       | Изучение техники владения мячом.<br>Изучение игровых действий в защите и нападении.<br>Изучение тактических действий игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Изучение тренировочных игр.   |
| 4                | Волейбол<br>(юноши, девушки)                        | Изучение техники приема-передачи мяча.<br>Изучение техники подачи.<br>Изучение нападающих ударов.<br>Изучение тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Изучение тренировочных игр.  |
| 5                | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)                 | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Изучение контрольного бега в условиях соревнований.<br>Изучение действий в эстафете 4x100.<br>Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Развитие специальных физических качеств легко - атлета. |
| 6                | Фитнес<br>(девушки)                                 | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Изучение построения танцевальных композиций.<br>Изучение упражнений в партере.<br>Изучение упражнений стретчинга.<br>Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди баланс.  |
| <b>3 семестр</b> |   |  |
| 7                | Обще - Физическая<br>Подготовка<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.  |
| 8                | Футбол<br>(юноши)                                   | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Изучение взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Изучение действий в товарищеской игре.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.                            |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| 9                | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                       | Изучение техники владения мячом.<br>Изучение игровых действий в защите и нападении.<br>Изучение тактических действий игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Изучение тренировочных игр.   |
| 10               | Волейбол<br>(юноши, девушки)                        | Изучение техники приема-передачи мяча.<br>Изучение техники подачи.<br>Изучение нападающих ударов.<br>Изучение тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Изучение тренировочных игр.  |
| 11               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)                 | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Изучение контрольного бега в условиях соревнований.<br>Изучение действий в эстафете 4x100.<br>Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Развитие специальных физических качеств легко - атлета.                   |
| 12               | Фитнес<br>(девушки)                                 | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Изучение построения танцевальных композиций.<br>Изучение упражнений в партере.<br>Изучение упражнений стретчинга.<br>Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди баланс.  |
| <b>4 семестр</b> |   |  |
| 13               | Обще - Физическая<br>Подготовка<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.  |
| 14               | Футбол<br>(юноши)                                   | Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Совершенствование действий в товарищеской игре.<br>Совершенствование специальных физических качеств футболиста. |
| 15               | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                       | Совершенствование техники владения мячом.<br>Совершенствование игровых действий в защите и нападении.<br>Совершенствование тактических действий игроков.<br>Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста.<br>Совершенствование тренировочных игр.  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| 16               | Волейбол<br>(юноши, девушки)   | Совершенствование техники приема-передачи мяча.<br>Совершенствование техники подачи.<br>Совершенствование нападающих ударов.<br>Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Совершенствование специальных физических качеств волейболиста.<br>Совершенствование тренировочных игр.   |
| 17               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)  | Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований.<br>Совершенствование действий в эстафете 4x100.<br>Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета. |
| 18               | Фитнес<br>(девушки)  | Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Совершенствование построения танцевальных композиций.<br>Совершенствование упражнений в партере.<br>Совершенствование упражнений стретчинга.<br>Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.  |
| <b>5 семестр</b> |  |   |
| 19               | Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП)<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.   |
| 20               | Футбол<br>(юноши)  | Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Совершенствование действий в товарищеской игре.<br>Совершенствование специальных физических качеств футболиста.                              |
| 21               | Баскетбол<br>(юноши, девушки)  | Совершенствование техники владения мячом.<br>Совершенствование игровых действий в защите и нападении.<br>Совершенствование тактических действий игроков.<br>Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста.<br>Совершенствование тренировочных игр.   |



|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| 22               | Волейбол<br>(юноши, девушки)   | Совершенствование техники приема-передачи мяча.<br>Совершенствование техники подачи.<br>Совершенствование нападающих ударов.<br>Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Совершенствование специальных физических качеств волейболиста.<br>Совершенствование тренировочных игр.   |
| 23               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)  | Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований.<br>Совершенствование действий в эстафете 4x100.<br>Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета. |
| 24               | Фитнес<br>(девушки)  | Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Совершенствование построения танцевальных композиций.<br>Совершенствование упражнений в партере.<br>Совершенствование упражнений стретчинга.<br>Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.  |
| <b>6 семестр</b> |  |   |
| 25               | Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП)<br>(юноши, девушки) | Совершенствование упражнений производственной гимнастики.<br>Совершенствование средств, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.<br>Совершенствование упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств.  |
| 26               | Футбол<br>(юноши)  | Технические действия игроков.<br>Тактические действия игроков.<br>Обучение судейству.<br>Товарищеские игры.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.  |
| 27               | Баскетбол<br>(юноши, девушки)  | Игровые действия в защите и нападении.<br>Тактические действия игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Обучение судейству.<br>Тренировочные игры.   |

|    |                                     |   |
|----|-------------------------------------|---|
| 28 | Волейбол<br>(юноши, девушки)        | Техника приема-передачи мяча.<br>Техника подачи.<br>Нападающие удары.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Обучение судейству.<br>Тренировочные игры.  |
| 29 | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки) | Бег на короткие дистанции (60, 100м).<br>Контрольный бег в условиях соревнований.<br>Эстафеты 4x100.<br>Прыжки в длину: с места, с разбега.<br>Бег на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Контрольный бег в условиях соревнований.<br>Обучение судейству. |
| 30 | Фитнес<br>(девушки)                 | Самостоятельное составление: танцевальных композиций, силового партера, стретчинга.<br>Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.   |

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов не предусмотрена.

## 7. Оценочные средства

**7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины к рубежной аттестации.**

**Таблица 4**

### ЮНОШИ

| Нормативы              |   | Аттестационные баллы |       |       |       |       |
|------------------------|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        |   | 10                   | 8     | 6     | 4     | 2     |
| 1<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 100 м /сек./  | 13.2                 | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
|                        | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./ | 20                   | 15    | 10    | 8     | 0     |
|                        | Прыжок в длину с места /см. /                                     | 250                  | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 3000 м /мин. сек./  | 12.00                | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
|                        | Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/              | 8                    | 5     | 3     | 2     | 1     |
|                        | Подтягивание на перекладине /кол-во раз/                          | 15                   | 12    | 9     | 7     | 5     |

## девушки

| Нормативы              |   | Аттестационные баллы |       |       |       |       |
|------------------------|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        |   | 10                   | 8     | 6     | 4     | 2     |
| 1<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 100 м /сек./  | 15.7                 | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
|                        | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./                                       | 20                   | 15    | 10    | 8     | 0     |
|                        | Прыжок в длину с места /см./  | 190                  | 180   | 168   | 160   | 150   |
| 2<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 2000 м /мин.сек./   | 10.15                | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
|                        | Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/ | 60                   | 50    | 40    | 30    | 20    |
|                        | Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/                               | 18                   | 15    | 12    | 9     | 7     |

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.**

(юноши и девушки)

Таблица 6

| Контрольные упражнения |   |
|------------------------|---|
| 1<br>рубеж.<br>аттест. | Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).               |
|                        | Подтягивание на перекладине (мужчины).  |
|                        | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги закреплены (женщины). |
|                        | Прыжки в длину с места.   |
|                        | Бег 100м.   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| 2<br>рубеж.<br>аттест. | Бег: мужчины – 3 км, (без учета времени).<br>женщины – 2 км. (без учета времени). |
|                        | Тест Купера (12-минутное передвижение).   |
|                        | Упражнения с мячом.   |
|                        | Упражнения на гибкость.   |

## **7.2 Вопросы к зачету для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.**

### **2 семестр**

#### **1 аттестация (на выбор):**

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

#### **2 аттестация (на выбор):**

- Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
- Основные стороны подготовки спортсмена.

### **3 семестр**

#### **1 аттестация (на выбор):**

- Оценка и коррекция телосложения.
- Формирование правильной осанки.
- Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

#### **2 аттестация (на выбор):**

- Корректирующая гимнастика для глаз.
- Раздельное питание.
- Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

### **4 семестр**

#### **1 аттестация (на выбор):**

- Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
- Лечебная физкультура при заболевании миопией.
- Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

#### **2 аттестация (на выбор):**

- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
  - Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
  - Национальные виды спорта и игры.

### **5 семестр**

#### **1 аттестация (на выбор):**

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  - Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

#### **2 аттестация (на выбор):**

- Значение двигательной активности для здоровья человека.
- Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

### **6 семестр**

### 1 аттестация (на выбор):

- Возрастные особенности двигательных качеств.
- Методы развития силы.
- Развитие выносливости.

### 2 аттестация (на выбор):

- Развитие быстроты.
- Развитие гибкости.
- Методики оценки усталости и утомления.

## 7.3 Текущий контроль

Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровые берегающих технологий (баллы идут в учет текущей аттестации).

Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.

## 7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

| Планируемые результаты освоения компетенции  | Критерии оценивания результатов обучения |                                  |  |                                       | Наименование оценочного средства |
|--|--|----------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|
|  | менее 41 баллов (неудовлетворительно)    | 41-60 баллов (удовлетворительно) | 61-80 баллов (хорошо)                                  | 81-100 баллов (отлично)               |                                  |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |                                  |  |                                       |                                  |
| <b>Знать:</b><br>научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | Фрагментарные знания                     | Неполные знания                  | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания | Сформированные систематические знания | Тестовые задания                 |
| <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.                     | Частичные умения                         | Неполные навыки                  | Умения полные, допускаются небольшие ошибки            |                                       |                                  |

|   |                             |                                      |  |   |  |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|
| <b>Владеть:</b><br>средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. | Частичное владение навыками | Несистематическое применение навыков | В систематическом применении навыков допускаются пробелы | Успешное и систематическое применение навыков |  |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|

## 8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.

При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефноточечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефноточечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;

2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) 4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних

конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство СанктПетербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

### **Интернет ресурсы:**

8. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
9. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Крытые спортивные сооружения:**

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

#### *Дополнительные помещения*

- инвентарная
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- шахматный клуб

2. Зал борьбы и бокса (III корпус)

#### *Дополнительные помещения*

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом - тренерская

3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)

#### *Дополнительные помещения*

- сауна
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом - тренерская

### **Открытые спортивные сооружения: (III корпус)**

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;

- гимнастический городок;
- площадка для мини-футбола;
- беговые дорожки 400м, 100м;
- сектор для прыжков в длину с разбега;

*Дополнительные помещения*

- две раздевалки;
- тренерская;



**Составитель:**

ст.преподаватель каф. «Физическое воспитание»



М.А.Исакова

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



к.э.н. А. Х. Мамадиев