

Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования «Рязанская православная духовная семинария  
Рязанской епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Протоиерей Вадим Базылев  
проректор по учебной работе  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт (легкая атлетика)**

**Уровень основной образовательной программы:** Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций  
(единый учебный план 2023)

Вид учебной работы	Дневная форма обучения	
	Часов / з. е.	Курс, семестр
Аудиторные занятия - всего	180	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Лекции	-	
Практические занятия (семинары)	180	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Самостоятельная работа — всего	148	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Всего по дисциплине	328	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр

Программу разработал: Коняхин И.Р.  
Программа обсуждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Зав кафедрой: к.пед.н., Добросельский А.А., протоиерей

## Физическая культура и спорт(легкая атлетика)328 часов

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура»	Формирование у студентов семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
Задачи освоения данной дисциплины	1) Осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 2) Уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья; 3) Осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть	1. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 2. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. 4. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. 5. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

#### Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет)

##### Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

**Уметь:**

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в футбол. <b>Уметь:</b> демонстрировать базовые технические приемы при игре в футбол. <b>Владеть:</b> способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по футболу.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> основные принципы построения схемы и методики футбольной тренировки. <b>Уметь:</b> осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в футбол. <b>Владеть:</b> приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в футбол.

**Пояснительная записка.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма студентов, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в высшем учебном заведении по легкой атлетике. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

**Актуальность занятий** легкой атлетикой со студентами обусловлена тем, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности человека при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура играет значительную роль в деятельности студента, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Необходимым условием гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Физически упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юношей.

#### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

### **Средства и методы подготовки**

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические;
- спортивно-прикладные;
- игры, развивающие физические качества;
- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

### **Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы на уроке физической культуры. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа (162 практических занятий, 166 самостоятельной работы).

<b>Основная группа</b>				
<b>Практические занятия</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>1.</b>	Обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой бега на средние дистанции.	<b>30</b>	Спортивный зал	Стартовый флажок, секундомер, свисток, рулетка, старт-финиш.
<b>2.</b>	Развитие силовых качеств и гибкости. Упражнения на группы мышц ног. Упражнения на группы мышц спины и рук. Техника метания меча. Метание на дальность и на точность.	<b>30</b>	Спортивный зал	Секундомер, свисток, перекладина, гимнастический коврик, метательные мячи.
<b>3.</b>	Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств и гибкости. Отжимания, подтягивания, вис на перекладине. Упражнения на координацию. Бег с ускорениями, беговые упражнения.	<b>28</b>	Спортивный зал	Секундомер, свисток, перекладина, гимнастический коврик.
<b>4.</b>	Прыжковые упражнения. Прыжки с места, с разбега, прыжки через препятствия. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Упражнения в парах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	<b>30</b>	Спортивный зал	Секундомер, свисток, гимнастический коврик, скакалка, мячи.

5.	Командные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Изучение правил игры. Упражнения с мячом в парах. Работа с мячом в команде. Отработка техники в игре. Упражнения в игровой форме	30	Спортивный зал	Мяч, секундомер, свисток.
<b>Промежуточная аттестация</b>				
6.	Промежуточная аттестация: Тестирование. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места с учетом расстояния от старта до финиша, пресс и вис на время, отжимания и подтягивания на количество; наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи, наклон вперед из положения сидя.	16	Аудитория /Спортивный зал	Тестовые бланки, секундомер, свисток, гимнастический коврик.
<b>Итого:</b>		<b>162</b>		
<b>Специальная медицинская группа</b>				
<b>Практические занятия</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>
1.	Ходьба, дозированный бег. Обучение техники прыжка в длину с места. Ходьба, дозированный бег.	40	Спортивный зал	Секундомер, свисток, рулетка, старт-финиш.
2.	Укрепляющие упражнения на группы мышц спины и ног. Упражнения для тренировки ловкости и координации. Подвижные игры в команде.	30	Спортивный зал	Свисток, перекладина, гимнастический коврик.
3.	Упражнения на пресс без учета времени в свободном темпе. Отжимания, подтягивания, вис на перекладине в свободном темпе.	38	Спортивный зал	Свисток, перекладина, гимнастический коврик.
4.	Гимнастический комплекс. Упражнения на группы мышц ног. Упражнение на группы мышц спины и рук.	38	Спортивный зал	Секундомер, свисток, гимнастический коврик.
<b>Промежуточная аттестация</b>				
5.	Промежуточная аттестация. Тестирование. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров без учета времени. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места без учета расстояния от старта до финиша, пресс и вис без учета времени, отжимания и подтягивания без учета количества; наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи, наклон вперед из положения сидя.	16	Аудитория /Спортивный зал	Тестовые бланки, секундомер, свисток, гимнастический коврик.
<b>Итого:</b>		<b>162</b>		

#### 4.1. Распределение бюджета времени по видам занятий на очной форме обучения

	Контактная работа			Самостоятельная работа, часы
	Всего часов контактной работы	Лекционные занятия, часы	Практические занятия, часы	
1. Обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой бега на средние дистанции.	30		30	26
2. Развитие силовых качеств и гибкости. Упражнения на группы мышц ног. Упражнения на группы мышц спины и рук. Техника метания меча. Метание на дальность и на точность.	30		30	26
3. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств и гибкости. Отжимания, подтягивания, вис на перекладине. Упражнения на координацию. Бег с ускорениями, беговые	30		30	26
4. Прыжковые упражнения. Прыжки с места, с разбега, прыжки через препятствия. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Упражнения в парах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.	30		30	26
5. Командные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Изучение правил игры. Упражнения с мячом в парах. Работа с мячом в команде. Отработка техники в игре. Упражнения в игровой форме.	30		30	26
6. Обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой бега на средние дистанции.	30		30	18
<b>Итого</b>	<b>180</b>		<b>180</b>	<b>148</b>

#### 4.3 Виды занятий.

4.3.1 Лекция - это систематическое, последовательное изложение учебного материала. Студент внимательно слушает педагога. Вникать в материал, конспектировать важные (ключевые) моменты. Лекция призвана познакомить студентов с предметом, разъяснить наиболее сложные моменты, ввести в курс дела.

4.3.2 Практическое занятие — это форма учебной работы, которая проходит под руководством преподавателя и предполагает



активное участие и взаимодействие студентов. Такой тип занятий необходим, чтобы углублять теоретические знания учащихся, переводить их в практические умения и навыки. А также подготавливать студентов к следующему блоку информации.

4.3.3 Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую студент совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя:

- подготовка конспекта;
- проработка учебного материала;
- подготовка сообщений к практическим занятиям.

## **5. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины.**

### **Требование к результатам освоения дисциплины**

#### ***Тестовые вопросы для формирования «Знать»;***

Тестовый контроль по теме «Физическая культура».

#### **1. Под физической культурой понимается:**

- А) Педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- Б) Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- В) Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

#### **2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- А) Спорт;
- Б) Система физического воспитания;
- В) Физическая культура.

#### **3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) прикладной физической подготовкой.

#### **4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- А) развитие;
- Б) закаленность;
- В) тренированность;
- Г) подготовленность.

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

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- А) тренировка;
- Б) методика;
- В) система знаний;
- Г) педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- А) Рим;
- Б) Китай;
- В) Греция;
- Г) Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- А) в Олимпии;
- Б) в Спарте;
- В) в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- А) они имели мировую известность;
- Б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- В) в период проведения игр прекращались войны;
- Г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- А) 5 лет;
- Б) 4 года;
- В) 2 года;
- Г) 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- А) в зависимости от решения МОК;
- Б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- В) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- Б) регулярное обращение к врачу;
- В) физическую и интеллектуальную активность;
- Г) рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а - образ жизни;
- б - наследственность;
- в — климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

**Ответы на тестовые вопросы.**

1-в. 2-в. 3-а. 4-в. 5-а. 6-б. 7-в. 8-а. 9-в. 10-б. 11-б. 12-в. 13-а. 14-б. 15-б

***Выполнение эссе для формирования «Уметь»:***

1. Восстановительные мероприятия при занятиях физкультурой и спортом.
2. Двигательные системы организма.
3. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.
4. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Оздоровительный бег.
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
8. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
9. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.
10. История физической культуры и спорта в России.
11. Вредные привычки как разрушители здоровья.
12. Витамины, необходимые для организма.
13. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при разных заболеваниях.

14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

**Критерии оценки устных ответов**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Отлично</b>	Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме.
<b>Хорошо</b>	Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
<b>Неудовлетворительно</b>	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в эссе.

**Выполнение контрольного норматива для формирования «Владеть»**

*Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов группы*

<b>Виды упражнений</b>		<b>Оценка</b>		
<b>№</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	Бег 100 м (сек)	13.6	14.6	15.0
<b>2.</b>	Кросс 1000 м (мин. сек.)	3.25	3.35	3.40
<b>3.</b>	Прыжки в длину с места толчком двух ног (м., см.)	2.10	2.30	2.50
<b>4.</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	9	6
<b>5.</b>	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	55	46	40
<b>6.</b>	Отжимания	30	25	20
<b>7.</b>	Вис на перекладине (сек)	46	32	22

8.	Челночный бег (сек) 10x10	27,00	29,0	31,0
----	---------------------------	-------	------	------

**Контрольно-оценочные средства для студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой (спец. медицинская группа Б): Реферативная работа**

**Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:**

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: "Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку". Это - неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.
- Введение к реферату также имеет строгое количество компонентов. Во-первых, обязательно наличие актуальности, в которой обосновать свой выбор данной темы, а также объект, предмет, цель, задачи и методы исследования. Особенно аккуратным необходимо быть при постановке цели и задач, которые в своем реферате нужно все реализовать. Во-вторых, включить практическую и теоретическую значимость работы.
- В основной части текст обязательно разбить на параграфы и подпараграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения. Является недопустимым наличие нечетких формулировок, а также речевых и орфографических ошибок.
- Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день. Естественно, это касается списка используемой литературы. Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

**Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы:**

1. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Профессиональная направленность физического воспитания.
8. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
9. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
10. Формирование психофизических качеств и свойств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.
7. Основы методики развития выносливости.
8. Основы методики развития скоростных качеств.
9. Основные методики развития силовых способностей.
10. Основы методики развития гибкости.
11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
12. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
13. Основы методики развития ловкости.
14. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

#### **Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Не зачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

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

### 6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса
1	2	3	4	5	6	7	8
6.1.1. Основная литература							
1	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений	Вузовское образование Российский новый университет	2016	Учебник		<a href="https://www.iprbookshop.ru/49867.html">https://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>
2	Бавыкина Л.А, Колесник А.П., Кушнирчук О.М.	Умственный труд и физическая культура. Учебно-методическое пособие	Университет экономики и управления	2017	Учебно- методическ ое пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/73271.html">https://www.iprbookshop.ru/73271.html</a>
2	Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.	Теория и организация физической культуры в вузах. Учебно- методическое пособие	Вузовское образование Российский новый университет	2018	Учебно- методическ ое пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/70999.html">https://www.iprbookshop.ru/70999.html</a>
6.1.2. Дополнительная литература							
1	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт. Учебное наглядное пособие	МПГУ	2018	Учебное пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/79030.html">https://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>

### 6.2. Ресурсное обеспечение дисциплины

Лицензионное программно-информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows</li> <li>2. Microsoft Office</li> <li>3. Google Chrome</li> <li>4. Kaspersky Endpoint Security</li> </ol>
--	---

	5. «Антиплагиат.ВУЗ»
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+2. <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)
Информационные справочные системы	1. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 2. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 3. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 4. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)
Интернет-ресурсы	1. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" 2. <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) 3. <a href="http://www.adherents.com">http://www.adherents.com</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/366.html">http://www.iprbookshop.ru/366.html</a> 5. <a href="http://www.philosophy.ru">http://www.philosophy.ru</a> 6. <a href="http://www.pravoslavie.ru">http://www.pravoslavie.ru</a> 7. <a href="http://www.religion.rin.ru">http://www.religion.rin.ru</a> 8. <a href="http://www.russion-orthodox-church.org.ru">http://www.russion-orthodox-church.org.ru</a> 9. <a href="http://www.sedmitza.ru">http://www.sedmitza.ru</a> 10. <a href="https://www.azbyka.ru">https://www.azbyka.ru</a>
Материально-техническое обеспечение	Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую



программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально-техническим обеспечением дисциплины.

### **Работа на лекции**

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

### **Практические занятия**

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому, готовясь к практическим занятиям, студенту следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется преподавателем в ходе обсуждения ответов студентов.

### **Самостоятельная работа**

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает студент, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине студенту необходимо использовать Интернет-ресурсы и

специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

### **Подготовка к сессии**

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии студенту следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

### **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

- аудитория для проведения занятий;
- учебная мебель;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.