

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	37.03.01_2023_1162-ОЗФ.plx 37.03.01 Психология Практическая психология		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очно-заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	6		
самостоятельная работа	56,9		
часов на контроль	8,85		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	19 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	2		2	
Практические	4	4	4	4
Консультации (для студента)	0,1	0,1	0,1	0,1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	6	4	6	4
Контактная работа	6,25	4,25	6,25	4,25
Сам. работа	56,9	64	56,9	64
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	72	77,1	72	77,1

Программу составил(и):

к. филос. н., доцент, Захаров П.Я.



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

37.03.01 Психология

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 15.06.2023 протокол № 11

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	<i>Задачи:</i> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических, 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 ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура на предыдущем этапе образования
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни</b>
Знать: практические основы здорового образа жизни. Уметь: применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов. Владеть: навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов.
<b>ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>
Знать: практические основы элективных курсов по физической культуре и спорту. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в педагогической деятельности</b>						

1.1	Значение гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр педагогической деятельности. /Пр/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Основные упражнения физической культуры и спорта в педагогической деятельности учителя физической культуры</b>						
2.1	Основные упражнения гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. /Пр/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Углубленное изучение основных упражнений физической культуры и спорта</b>						

3.1	<p>Гимнастика:</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой; опорный прыжок через гимнастического «козла» — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из вися стоя присев толчком двумя ногами</p>	1	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
-----	--	---	----	------------------------	--------------------------	---	--

	перемах согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». /Ср/						
3.2	<p>Лёгкая атлетика:  Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. Метание: гранаты дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега. /Ср/</p>	1	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.3	<p>Зимние виды спорта: Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований. /Ср/</p>	1	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	<p>Спортивные игры: Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча – стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». Волейбол. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: нижняя прямая и боковая подачи; передача сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча снизу двумя руками вперед; отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. /Ср/</p>	1	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	



3.5	<p>Подвижные игры:          Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта.          Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.          Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).          На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг-вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». /Ср/</p>	1	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,1	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	

	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств включает: примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек, комплект тестовых заданий по теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт», примерная тематика рефератов.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство комплекс тестовых заданий  
Для входного и текущего контроля.

1. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
  - а) постепенное снижение массы тела;
  - б) снижение физиологических резервов организма;
  - в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.
2. Что позволяет сохранить физиологические резервы:
  - а) творческий потенциал;
  - б) физические упражнения; в) запасы организма;
  - г) окружающие силы природы
3. Двигательными умениями и навыками принято называть? а) способность выполнять упражнения без активизации внимания; б) правильное выполнение двигательных действий; в) способы управления двигательными действиями.
4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...
  - а) физического развития;
  - б) физического воспитания; в) физической культуры;
  - г) физического совершенства.
5. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:
  - а) оптимизации условий окружающей среды; б) закаливания организма;
  - в) специальных контрольных измерений;
  - г) усиления воздействия нетрадиционных средств.
6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...
  - а) закономерностями формирования двигательных навыков; б) задачами физического воспитания;
  - в) целевыми установками обучения; г) пожеланиями обучающихся.
7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - А) физических и психических качеств людей; Б) техники двигательных действий;
  - В) работоспособности человека;
  - Г) природных физических свойств человека;
8. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
  - а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений; б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
  - в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
  - г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
  - а) исходного положения; б) главного звена техники;
  - в) подводящих упражнений;
  - г) подготовительных упражнений.
10. Техника физических упражнений принято называть...
  - а) совершенные формы двигательных действий.
  - б) способ целесообразного решения двигательной задачи.
  - в) способ организации движений при выполнении упражнений.

г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений  
ключ к ответам 1-ав, 2-б, 3-в, 4-б, 5-б, 6-а, 7-а, 8-в, 9-б, 10-б.

Критерии оценки:

Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий

Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство тематика для реферата:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство сдача нормативов на итоговом занятии по дисциплине (форма оценки зачет):

Контрольные нормативы по пунктам 1 и 2 сдаются без учета времени.

1 Бег 100 м (сек) Спринтерский забег складывается из четырёх элементов, каждый из которых отдельно и с прицельной тщательностью отрабатывается на занятиях:

- старт
- стартовый разгон
- бег на дистанции
- финиш

Каждый из элементов выполняется с особенной техникой, и ни в каких других видах бега, кроме спринтерского, эти технические элементы не встречаются. Тесты физической подготовленности

2 Бег 3000 м

юноши, 2000 м девушки (мин, сек По команде «На старт» бегуны быстро подходят к стартовой линии, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт. По команде «Марш» сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед – назад спортсмен начинает бег.

3 Подтягивание на перекладине Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерения производятся по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

4 Отжимание от пола (сгибание- разгибание рук, в упоре лежа), (кол- во раз) Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе; зафиксировать на 0,5 сек видимое для преподавателя ИП; услышав команду преподавателя «Есть!», продолжить выполнение упражнения; услышав команду преподавателя «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек видимое для судей ИП, и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения

5 Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического матасм), засчитывается лучший результат из трех попыток.

6 Тестовые задания по теоретической Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и Примерные тесты подготовленности умений обучающегося

7 Реферат Краткий письменный доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников Примерные темы рефератов

Критерии оценки:

Зачтено Студент выполняет предложенные нормативы

Не зачтено Студент не выполняет предложенные нормативы

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>
Л1.2	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.	История физической культуры и спорта: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79433.html">http://www.iprbookshop.ru/79433.html</a>
Л2.2	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	MS Windows
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	NVDA
6.3.1.6	LibreOffice

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

**7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

	тестирование, реферат	
--	-----------------------	--

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
102 А1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютер, проектор, экран настенно-потолочный рулонный, ноутбук, ученическая доска, презентационная трибуна

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ**

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 направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендаций медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендаций медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

## 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

## 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.