


ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин  
  
Е.А. Антошкина  
«31» августа 2022 г.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	38.00.00 Экономика и управление
Направление подготовки:	38.03.01 Экономика
Профиль:	Экономика организации

Разработал: Мамынова Н.И.

## **1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО**

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327 и Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления обязательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав базовой части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является обязательной.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает 47 тем. Темы объединены в двенадцать дидактических единиц: «Введение», «Общая физическая подготовка», «Кроссовая подготовка», «Военно-прикладные виды спорта (рукопашный бой)», «Силовые упражнения, поднятие гири 16кг, 24кг», «Сдача нормативов на спортивные разряды», «Основы знаний о прикладной физической культуре», «Кроссовая подготовка», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Тренажерная подготовка», «Рукопашный бой».

**Цель** изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)**

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

- ОК-8 способностью использовать методы и средства элективной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знать:** научно-практические основы, методы и средства элективной физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** творчески использовать методы и средства элективной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее в средних образовательных учреждениях.

Согласно учебному плану, дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается в 1-6 семестрах 1-3 курсах (при очной форме обучения) и в 2 и 4 семестрах 1-2 курсах (при заочной форме обучения). Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

#### **5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ**

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее в средних образовательных учреждениях.

Согласно учебному плану, дисциплина изучается в 2, 4, 5 и 6 семестрах 1-3 курсах при заочной форме обучения. Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

#### **5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ**

Вид учебной работы	заочная форма обучения				
	Всего зачетных	Семестр 2	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
		2	4	5	6

	единиц (академических часов – ак. ч.)				
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	4	104
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:					
- лекции (Л)					
- семинарские занятия (СЗ)					
- практические занятия (ПЗ)	16	4	4	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)					
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	312	104	104	-	104
- курсовая работа (проект)					
- контрольная работа					
- доклад (реферат)					
- расчетно-графическая работа					
Вид промежуточной аттестации	зачет				зачет

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	ОК-8
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	

		4	Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	ОК-8
		6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	
		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	ОК-8
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Военно-прикладные виды спорта (рукопашный бой)	16	Удары руками. Техника выполнения прямого удара: кулаком, снизу, сбоку, наотмашь, сверху, назад, локтем, кулаком	ОК-8
		17	Удары ногами. Техника выполнения прямого удара ногой: снизу, сбоку, в сторону, обратного удара, с поворотом боком, по дуге внутрь, по дуге наружу	
		18	Комбинации из основных ударов	

			ногами и руками (учебно-тренировочные поединки). Техника выполнения комбинаций ударов руками: снизу - сбоку, прямой сбоку, прямой снизу	
		19	Техника выполнения комбинаций ударов ногами: прямой – сбоку, прямой – с поворотом боком, с поворотом боком назад, правый, левый – сбоку, по дуге внутрь – назад, по дуге внутрь – обратный удар ногой сбоку	
		20	Техника выполнения комбинаций: прямой удар рукой – прямой ногой, удар ногой в сторону – удар рукой наотмашь, прямой ногой – боковой рукой, прямой ногой – снизу кулаком	
5	Силовые упражнения, поднятие гири 16кг, 24кг	21	Правила техники безопасности при поднятии гири	ОК-8
		22	Техника выполнения упражнений	
		23	Рывок, толчок гири 16кг, 24кг (длинный цикл, короткий цикл)	
6	Сдача нормативов на спортивные разряды	24	Сдача нормативов на спортивные разряды по гиревому спорту	ОК-8
		25	Сдача нормативов по рукопашному бою	
7	Основы знаний о прикладной физической культуре	26	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	ОК-8
		27	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		28	Основы спортивной гигиены	
8	Кроссовая подготовка	29	Бег в равномерном темпе: 15 - 20мин (юноши), 10 – 15мин (девушки)	ОК-8
		30	Бег в переменном темпе (фартлек): 8 – 12мин	
		31	Кросс по пересеченной местности: 3000м (юноши), 2000м (девушки)	
		32	Групповой кросс с зачетом по последнему участнику забега: 800м (девушки), 1500м (юноши)	

9	Легкая атлетика	33	Спринтерский бег: 30м, 60м, 100м, 200м на время	ОК-8
		34	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		35	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	
		36	Метание мяча 150гр (в цель; на дальность)	
10	Гимнастика	37	Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры(стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши)	ОК-8
		38	Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	
		39	Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши)	
		40	Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре- соскок махом назад (вперед с поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-6сек (юноши)	
		41	Разновысокие брусья: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов	
		42	Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, имеющихся в наличии	
11	Тренажерная подготовка	43	Работа в тренажерном зале на развитие различных групп мышц с изменением	ОК-8

			дозировки по времени, количеству и интенсивности выполнения упражнений	
		44	Упражнения на тренажерах по комплексам, составленным Д.Вейдером для начинающих культуристов	
12	Рукопашный бой	45	Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой)	ОК-8
		46	Защита от ударов ногами (снизу, сбоку, обратного удара ногой сбоку, от удара ногой в сторону, от прямого удара)	
		47	Броски (задняя подножка, передняя подножка, бедро, через спину, задняя подножка с захватом ноги, ножницы, зацеп изнутри, дожим кисти под руку). Учебно - тренировочные поединки стоя	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	2					2
2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	4					4
3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	4					4
4	Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднятие туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	4					4
5	Физическое развитие,	4					4



	размеры и форма тела, развитие мускулатуры						
6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	6					6
7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	8					8
8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	8					8
9	Скоростные - силовые качества и способы развития	8					8
10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	6					6
11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	8					8
12	Силовые упражнения (с отягощениями)	8					8
13	Влияние кроссового бега на организм	6					6
14	Переменный бег	8					8
15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	8					8
16	Удары руками. Техника выполнения прямого удара: кулаком, снизу, сбоку, наотмашь, сверху, назад, локтем, кулаком	8					8
17	Удары ногами. Техника выполнения прямого удара ногой: снизу, сбоку, в сторону, обратного удара, с поворотом боком, по дуге внутрь, по дуге наружу	8					8

18	Комбинации из основных ударов ногами и руками (учебно-тренировочные поединки). Техника выполнения комбинаций ударов руками: снизу - сбоку, прямой сбоку, прямой снизу	8					8
19	Техника выполнения комбинаций ударов ногами: прямой – сбоку, прямой – с поворотом боком, с поворотом боком назад, правый, левый – сбоку, по дуге внутрь – назад, по дуге внутрь – обратный удар ногой сбоку	8					8
20	Техника выполнения комбинаций: прямой удар рукой – прямой ногой, удар ногой в сторону – удар рукой наотмашь, прямой ногой – боковой рукой, прямой ногой – снизу кулаком	8					8
21	Правила техники безопасности при поднятии гири	8					8
22	Техника выполнения упражнений	8					8
23	Рывок, толчок гири 16кг, 24кг (длинный цикл, короткий цикл)	8					8
24	Сдача нормативов на спортивные разряды по гиревому спорту	6					6
25	Сдача нормативов по рукопашному бою	6					6
26	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	4					4
27	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	4					4
28	Основы спортивной гигиены	4					4
29	Бег в равномерном темпе: 15 - 20мин (юноши), 10 – 15мин (девушки)	8					8

30	Бег в переменном темпе (фартлек): 8 – 12мин	8					8
31	Кросс по пересеченной местности: 3000м (юноши), 2000м (девушки)	8					8
32	Групповой кросс с зачетом по последнему участнику забега: 800м (девушки), 1500м (юноши)	8					8
33	Спринтерский бег: 30м, 60м, 100м, 200м на время	8					8
34	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8					8
35	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	8			2		6
36	Метание мяча 150гр (в цель; на дальность)	8			2		6
37	Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры(стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши)	8			2		6
38	Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	8			2		6
39	Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши)	8			2		6
40	Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре-	8			2		6

	соскок махом назад (вперед с поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-бсек (юноши)						
41	Разновысокие брусья: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов	8			2		6
42	Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, имеющихся в наличии	6					6
43	Работа в тренажерном зале на развитие различных групп мышц с изменением дозировки по времени, количеству и интенсивности выполнения упражнений	6					6
44	Упражнения на тренажерах по комплексам, составленным Д.Вейдером для начинающих культуристов	6					6
45	Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой)	8			2		6
46	Защита от ударов ногами (снизу, сбоку, обратного удара ногой сбоку, от удара ногой в сторону, от прямого удара)	8					6
47	Броски (задняя подножка, передняя подножка, бедро, через спину, задняя подножка с захватом ноги, ножницы, зацеп изнутри, дожим кисти под руку). Учебно - тренировочные поединки стоя	10					8
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>			<b>16</b>		<b>312</b>

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

### **при заочной форме обучения:**

1. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Метание мяча 150гр (в цель; на дальность).
3. Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры(стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши).
4. Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).
5. Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши).
6. Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре-соскок махом назад (вперед с поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-6сек (юноши).
7. Разновысокие брусья: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов.
8. Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой).

Практические занятия предназначены для повышения уровня 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 учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Перечень рекомендуемых практических занятий Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практические занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Тематика методико-практических занятий

### ***Для студентов первого курса:***

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

***Для студентов второго курса:***

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

***Для студентов третьего курса:***

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

***Учебно-тренировочные занятия*** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Тематика спортивно-тренировочных занятий

Для студентов первого-третьего курсов:

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).

2. Прыжки в длину с места, с разбега.

3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

4. Эстафетный и челночный бег.

5. Техника игры в баскетбол.

6. Тактика игры в баскетбол.

7. Техника игры в волейбол.

8. Тактика игры в волейбол.

9. Техника игры в футбол.

10. Тактика игры в футбол.

11. Строевые приемы (построение, передвижение).

12. Упражнение на гимнастических снарядах.

13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

### **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

#### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- выполнение реферата;
- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания для выполнения реферата;
- Оценочные материалы.

#### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)**

Учебным планом не предусмотрено.

#### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

#### **11.4. РЕФЕРАТ**

Учебным планом не предусмотрено.

Рекомендуется выполнение реферата. Примерная тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка.
2. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
3. Выносливость, её виды и способы её развития.
4. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
7. Влияние кроссового бега на организм занимающегося.
8. История возникновения и развития рукопашного боя в России.
9. Основные правила проведения соревнований по рукопашному бою.
10. Основные возрастные группы по правилам проведения соревнований рукопашного боя.
11. История возникновения и развития гиревого спорта в России.
12. Основные правила соревнований по гиревому спорту.
13. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

14. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур.
15. Рукопашный бой, как составная часть подготовки работников силовых структур.
16. Основы спортивной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
17. История возникновения и развития самбо в России.
18. История возникновения и развития дзюдо в России.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Средства и методы развития силы.
22. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
23. Гимнастика, перспективы её развития.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Прыжки в длину, перспективы их развития.
26. Прыжки в высоту, перспективы их развития.
27. Комплексное развитие основных физических качеств на полосе препятствий.
28. Меры безопасности при проведении занятий при физической культуре.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

### 12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	ОК-8
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	



		4	Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	ОК-8
		6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	
		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	ОК-8
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Военно-прикладные виды спорта (рукопашный бой)	16	Удары руками. Техника выполнения прямого удара: кулаком, снизу, сбоку, наотмашь, сверху, назад, локтем, кулаком	ОК-8
		17	Удары ногами. Техника выполнения прямого удара ногой: снизу, сбоку, в сторону, обратного удара, с поворотом боком, по дуге внутрь, по дуге наружу	
		18	Комбинации из основных ударов	

			ногами и руками (учебно-тренировочные поединки). Техника выполнения комбинаций ударов руками: снизу - сбоку, прямой сбоку, прямой снизу	
		19	Техника выполнения комбинаций ударов ногами: прямой – сбоку, прямой – с поворотом боком, с поворотом боком назад, правый, левый – сбоку, по дуге внутрь – назад, по дуге внутрь – обратный удар ногой сбоку	
		20	Техника выполнения комбинаций: прямой удар рукой – прямой ногой, удар ногой в сторону – удар рукой наотмашь, прямой ногой – боковой рукой, прямой ногой – снизу кулаком	
5	Силовые упражнения, поднятие гири 16кг, 24кг	21	Правила техники безопасности при поднятии гири	ОК-8
		22	Техника выполнения упражнений	
		23	Рывок, толчок гири 16кг, 24кг (длинный цикл, короткий цикл)	
6	Сдача нормативов на спортивные разряды	24	Сдача нормативов на спортивные разряды по гиревому спорту	ОК-8
		25	Сдача нормативов по рукопашному бою	
7	Основы знаний о прикладной физической культуре	26	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	ОК-8
		27	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		28	Основы спортивной гигиены	
8	Кроссовая подготовка	29	Бег в равномерном темпе: 15 - 20мин (юноши), 10 – 15мин (девушки)	ОК-8
		30	Бег в переменном темпе (фартлек): 8 – 12мин	
		31	Кросс по пересеченной местности: 3000м (юноши), 2000м (девушки)	
		32	Групповой кросс с зачетом по последнему участнику забега: 800м (девушки), 1500м (юноши)	

9	Легкая атлетика	33	Спринтерский бег: 30м, 60м, 100м, 200м на время	ОК-8
		34	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		35	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	
		36	Метание мяча 150гр (в цель; на дальность)	
10	Гимнастика	37	Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры(стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши)	ОК-8
		38	Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	
		39	Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши)	
		40	Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре- соскок махом назад (вперед с поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-6сек (юноши)	
		41	Разновысокие брусья: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов	
		42	Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, имеющихся в наличии	
11	Тренажерная подготовка	43	Работа в тренажерном зале на развитие различных групп мышц с изменением	ОК-8

			дозировки по времени, количеству и интенсивности выполнения упражнений	
		44	Упражнения на тренажерах по комплексам, составленным Д.Вейдером для начинающих культуристов	
12	Рукопашный бой	45	Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой)	ОК-8
		46	Защита от ударов ногами (снизу, сбоку, обратного удара ногой сбоку, от удара ногой в сторону, от прямого удара)	
		47	Броски (задняя подножка, передняя подножка, бедро, через спину, задняя подножка с захватом ноги, ножницы, зацеп изнутри, дожим кисти под руку). Учебно - тренировочные поединки стоя	

## 12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине	
		Тестирование	Реферат
1	ОК-8	+	+

## 12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

### 12.3.1. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### 12.3.2. Реферат

Выполняется в письменной форме. При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления реферата.
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Умение связать теорию с практикой.

7. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
2	Хорошо	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> <li>достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</li> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

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

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	ОК-8
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	
		4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	ОК-8
		6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	
		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с	

			отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	ОК-8
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Военно-прикладные виды спорта (рукопашный бой)	16	Удары руками. Техника выполнения прямого удара: кулаком, снизу, сбоку, наотмашь, сверху, назад, локтем, кулаком	ОК-8
		17	Удары ногами. Техника выполнения прямого удара ногой: снизу, сбоку, в сторону, обратного удара, с поворотом боком, по дуге внутрь, по дуге наружу	
		18	Комбинации из основных ударов ногами и руками (учебно-тренировочные поединки). Техника выполнения комбинаций ударов руками: снизу - сбоку, прямой сбоку, прямой снизу	
		19	Техника выполнения комбинаций ударов ногами: прямой – сбоку, прямой – с поворотом боком, с поворотом боком назад, правый, левый – сбоку, по дуге внутрь – назад, по дуге внутрь – обратный удар ногой сбоку	
		20	Техника выполнения комбинаций: прямой удар рукой – прямой ногой, удар ногой в сторону – удар рукой наотмашь, прямой ногой – боковой рукой, прямой ногой – снизу кулаком	
5	Силовые упражнения, поднятие гири 16кг, 24кг	21	Правила техники безопасности при поднятии гири	ОК-8
		22	Техника выполнения упражнений	
		23	Рывок, толчок гири 16кг, 24кг (длинный цикл, короткий цикл)	
6	Сдача нормативов на спортивные разряды	24	Сдача нормативов на спортивные разряды по гиревому спорту	ОК-8
		25	Сдача нормативов по рукопашному бою	
7	Основы знаний о прикладной физической культуре	26	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	ОК-8
		27	Дозирование нагрузки при	

			самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		28	Основы спортивной гигиены	
8	Кроссовая подготовка	29	Бег в равномерном темпе: 15 - 20мин (юноши), 10 – 15мин (девушки)	ОК-8
		30	Бег в переменном темпе (фартлек): 8 – 12мин	
		31	Кросс по пересеченной местности: 3000м (юноши), 2000м (девушки)	
		32	Групповой кросс с зачетом по последнему участнику забега: 800м (девушки), 1500м (юноши)	
9	Легкая атлетика	33	Спринтерский бег: 30м, 60м, 100м, 200м на время	ОК-8
		34	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		35	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	
		36	Метание мяча 150гр (в цель; на дальность)	
10	Гимнастика	37	Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры (стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши)	ОК-8
		38	Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	
		39	Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши)	
		40	Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре- соскок махом назад (вперед с	



			поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-6сек (юноши)	
		41	Разновысокие брусья: размахивания изгибами в вися на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов	
		42	Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, имеющихся в наличии	
11	Тренажерная подготовка	43	Работа в тренажерном зале на развитие различных групп мышц с изменением дозировки по времени, количеству и интенсивности выполнения упражнений	ОК-8
		44	Упражнения на тренажерах по комплексам, составленным Д.Вейдером для начинающих культуристов	
12	Рукопашный бой	45	Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой)	ОК-8
		46	Защита от ударов ногами (снизу, сбоку, обратного удара ногой сбоку, от удара ногой в сторону, от прямого удара)	
		47	Броски (задняя подножка, передняя подножка, бедро, через спину, задняя подножка с захватом ноги, ножницы, зацеп изнутри, дожим кисти под руку). Учебно - тренировочные поединки стоя	

### Содержание тестовых материалов

#### 1. Задание

Физическая культура представляет собой:  
учебный предмет  
выполнение физических упражнений  
процесс совершенствования возможностей человека,  
**часть человеческой культуры**

#### 2. Задание

Под физическим развитием понимается:

### **процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни**

размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность  
процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений  
уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

#### **3. Задание**

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям; воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

#### **уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков**

хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

высокими результатами в учебе, трудовой и спортивной деятельности

#### **4. Задание**

Физическая культура ориентирована на совершенствование:

физических и психических качеств людей

технически двигательных действий

работоспособности человека

#### **природных физических свойств человека**

#### **5. Задание**

Отличительным признаком физической культуры является:

развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

физическое совершенство

#### **выполнение физических упражнений**

занятие в форме тренировок

#### **6. Задание**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ №80-ФЗ», принят Государственной думой:

в феврале 1998г.

**в январе 1999г.**

в декабре 2000г.

в январе 2001г.

#### **7. Задание**

Термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:

в России

во Франции

**в Англии**

в Италии

#### **8. Задание**

Главная функция физической культуры и спорта состоит:

**в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве**

в зрелищности и развлечении

физической подготовке Российской армии

в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

**9. Задание**

Кто был основателем современных Олимпийских игр?

Жан Батист

**Пьер де Кубертен**

Френсис Бекон

Рене Дикарт

**10. Задание**

В каком году и где спортсмены России впервые приняли участие в Олимпийских играх?

1925г. Дрезден Германия

**1908г. Лондон Англия**

1914г. Париж Франция

1952г. Стокгольм Швеция

**11. Задание**

Что такое «Эритроциты»?

**красные кровяные тельца**

белые кровяные тельца

жёлтые кровяные тельца

синие кровяные тельца

**12. Задание**

Органы, в которых в состоянии покоя у человека депонируется до 50% крови:

**печень и селезенка**

сердце и сосуды

капилляры и мышцы

костный мозг

**13. Задание**

Жизненная емкость легких среднего человека находится в пределах:

10-11 л

**3-4 л**

1-2 л

5-6 л

**14. Задание**

Легочная вентиляция в покое у человека находится в пределах:

**5-6 л/мин**

10-20 л/мин

2-3 л/мин

8-10 л/мин

**15. Задание**

Частота дыхания в покое у человека составляет:

18 циклов  
30 циклов  
8 циклов  
15 циклов

**16. Задание**

Какое давление является нормальным для большинства людей?

**120/90 мм.рт.ст.**  
160/100 мм.рт.ст.  
90/50 мм.рт.ст.  
140/90 мм.рт.ст.

**17. Задание**

Гипоксия - это?

избыток кислорода в клетках тканей  
норма кислорода в клетках тканей  
**кислородное голодание клеток тканей**  
повышенное содержание кислорода

**18. Задание**

Назовите две фазы наибольшей физической работоспособности в суточных биоритмах:

**с 9 до 11 часов**  
с 11 до 12 часов  
с 6 до 8 часов  
**с 17 до 18 часов**  
с 14 до 15 часов

**19. Задание**

Что такое умственная работоспособность?

стойкость к различным видам умственного утомления  
способность длительное время выполнять физические нагрузки  
**способность эффективно длительное время заниматься интеллектуальной деятельностью**  
способность эффективно работать

**20. Задание**

Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что...

аритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

**снижается утомление нервных клеток головного мозга; положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека**  
притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

**21. Задание**

Что такое «Гиподинамия»?

**пониженная двигательная активность**  
повышенная двигательная активность  
сбалансированная двигательная активность

пассивное состояние организма

### **22. Задание**

Перед занятием физическими упражнениями принимать пищу следует не менее, чем за:

30 минут

**1,5 часа**

5 часов

3 часа

### **23. Задание**

Оздоровительная система Брэгга основана на:  
гармонии между человеком и окружающем его миром  
на системе раздельного питания  
на системе массажа биологически активных точек  
**оздоровительном голодании, естественном питании**

### **24. Задание**

Оздоровительная методика Порфирия Иванова основана на:  
овладении навыками волевого владения телом  
**провоцировании защитных сил организма и приведения их в повседневную норму**  
введении в организм специальных веществ - Флавоноидов  
применении вибро-гимнастики.

### **25. Задание**

Что понимается под закаливанием:

**купание в холодной воде и хождение босиком**

приспособление организма к воздействию внешней среды

сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

укрепление здоровья

### **26. Задание**

Дайте определение понятию здоровье:

это состояние физического благополучия и отсутствия болезней

это способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и к социальному благополучию

это способность человека к оптимальной трудовой деятельности и социальной активности

**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней при максимальной активной продолжительности жизни**

### **27. Задание**

Назовите главный мотив который лежит в основе формирования здорового образа жизни:

достижение максимально возможной комфортности

**самосохранение - человек не совершает определённые действия, так как они угрожают его жизни**

подчинение правилам культуры и быта

получение удовольствия от самосовершенствования

сексуальная реализация

### **28. Задание**

От какого фактора больше всего зависит здоровье:  
медицины  
наследственности  
**самого себя**  
экологии  
условий жизни

### **29. Задание**

Сколько времени необходимо взрослому человеку для здорового сна:  
10-11 часов  
**7-8 часов**  
4-5 часов  
9-10 часов

### **30. Задание**

Какая средняя продолжительность у мужчин и женщин в России:  
**57 лет мужчина, 65 лет женщина**  
75 лет мужчина, 80 лет женщина  
65 лет мужчина, 85 лет женщина  
50 лет мужчина, 60 лет женщина

### **31. Задание**

Что такое умственная работоспособность:  
стойкость к различным видам умственного утомления  
способность длительное время выполнять физические нагрузки  
**способность эффективно длительное время заниматься учебной деятельностью**

### **32. Задание**

Какие средства поддержания работоспособности используются в течении учебного дня:  
упражнения на развитие силы  
упражнения на развитие скорости  
**позитонические упражнения**

### **33. Задание**

Признаки гиподинамии:  
недостаточное развитие мышц верхнего плечевого пояса  
снижение умственной работоспособности  
**одышка, быстрая утомляемость**  
снижение психической работоспособности

### **34. Задание**

Физиологический фактор возникновения утомления:  
**недостаток кислорода**  
накопление продуктов обмена веществ  
чрезмерная нагрузка  
недостаток питания

### **35. Задание**

Основной источник получения "быстрой" энергии в организме:

белки

жиры

**углеводы**

витамины

### **36. Задание**

Мышечная сила достигает наибольшего значения:

по утрам

**в середине дня**

к концу дня

во время сна

### **37. Задание**

Что называется осанкой:

качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и хорошее настроение

пружинные характеристики позвоночника и стоп

**привычная поза человека в вертикальном положении**

силуэт человека

### **38. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:

привычка к определенным позам

**слабость мышц**

отсутствие достаточного объема движений

ношение сумки на одном плече

### **39. Задание**

При выполнении умеренной физической работы давление:

**повышается**

понижается

остается без изменения

### **40. Задание**

В какой форме студент лучше всего запоминает полученную информацию:

в речевой форме

в зрительной форме

**в комбинированной форме**

в слуховой форме

### **41. Задание**

Что такое быстрота?

способность быстро перемещаться в пространстве

**способность совершать двигательное действие в минимально короткий отрезок**

**времени**

способность мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель

способность быстро перемещаться во времени

#### **42. Задание**

Что такое гибкость?

способность выполнять упражнение в оптимальном режиме

способность сесть в шпагат

**способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой**

#### **43. Задание**

Виды гибкости:

статическая

**пассивная**

взрывная

**активная**

#### **44. Задание**

Что такое ловкость?

**способность быстро осваивать новые движения и перестраиваться с одного вида деятельности на другой**

способность быстро манипулировать предметами

#### **45. Задание**

Средства развития ловкости:

**подвижные игры**

упражнения на растягивания

акробатические упражнения

#### **46. Задание**

Что такое сила?

способность долго выполнять какую-либо работу

**способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений**

способность поднимать различные тяжести

способность преодолевать большие физические нагрузки

#### **47. Задание**

Виды силы:

изометрическая

**абсолютная**

**относительная**

изокинетическая

### **12.4.3. Тематика рефератов**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка.
2. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
3. Выносливость, её виды и способы её развития.
4. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
7. Влияние кроссового бега на организм занимающегося.
8. История возникновения и развития рукопашного боя в России.



9. Основные правила проведения соревнований по рукопашному бою.
10. Основные возрастные группы по правилам проведения соревнований рукопашного боя.
11. История возникновения и развития гиревого спорта в России.
12. Основные правила соревнований по гиревому спорту.
13. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
14. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур.
15. Рукопашный бой, как составная часть подготовки работников силовых структур.
16. Основы спортивной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
17. История возникновения и развития самбо в России.
18. История возникновения и развития дзюдо в России.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Средства и методы развития силы.
22. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
23. Гимнастика, перспективы её развития.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Прыжки в длину, перспективы их развития.
26. Прыжки в высоту, перспективы их развития.
27. Комплексное развитие основных физических качеств на полосе препятствий.
28. Меры безопасности при проведении занятий при физической культуре.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

#### **12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).
2. Методические указания по написанию и подготовке реферата (доступны в библиотеке и профильной кафедре вуза, на сайте вуза).
3. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1 Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122483.html>

2 Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

3 Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

### 13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Братановский С.Н., Вулах М.Г., Братановская М.С. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012.— 167 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
5. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
6. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
7. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

## 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, осуществляется в виде практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется подготовить реферат, должны изучить учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает 47 тем.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

### при заочной форме обучения:

1. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Метание мяча 150гр (в цель; на дальность).
3. Длинный кувырок с 2-3-х шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках, стойка на руках у опоры(стены, «шведская стенка», передвижение в стойке на руках до 5м (ноги произвольно) (юноши).
4. Из положения «гимнастический мост» передвижение вперед – назад, из положения «гимнастический мост» передвижение вправо – влево, переворот боком («колесо») 2-3 раза подряд, комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).
5. Перекладина высокая: из виса силой подъем переворотом в упор, из виса подъем ног к перекладине, из упора верхом переворот вперед в упор верхом, из упора махом назад переворот назад в упор (юноши).
6. Параллельные брусья: передвижение в упоре на руках, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем в упор махом вперед (назад), из размахиваний в упоре-соскок махом назад (вперед с поворотом на 180 градусов внутрь), угол в упоре 5-6сек (юноши).
7. Разновысокие брусья: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, из виса присев на одной ноге на верхней жерди толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, сед углом на нижней жерди, комбинации из ранее освоенных элементов.
8. Защита от ударов руками (кулаком снизу, сбоку, сверху, наотмашь, прямой).

### Практические занятия

Учебный материал практических занятий направлен на повышение уровня 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.

Практические занятия программы реализуются на методико-практических и учебно-тренировочных 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 теоретической 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. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

### **Методико-практические занятия**

(для студентов первого курса)

1. Общие и специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Основы методики самомассажа.
6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

(для студентов второго курса)

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

13. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практические занятия проводятся в спортивном зале и включают в себя: подготовительную, основную и заключительную части.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются:

##### *Гимнастика.*

строевые приемы; построения и перестроение, разновидности передвижений; обще развивающие упражнения: в парах, с предметами и без предметов атлетическая и ритмическая гимнастика; упражнения с отягощениями на все группы мышц. Гимнастика на снарядах для юношей (упражнения на перекладине - подтягивание, подъем переворотом, раскачивание, подъем силой на одну и две руки, упражнения на брусьях - ходьба в упоре, размахивания, сгибание и разгибание рук в упоре, различные соскоки); составление комбинаций из этих элементов. Художественная гимнастика для девушек (упражнения с обручем, мячом, скакалкой, лентой); комбинации из этих элементов. Акробатика: «мост», «колесо», кувырок вперед и назад; стойка на лопатках - девушки, стойка на голове - юноши; комбинации из этих элементов.

##### *Легкая атлетика.*

- специально беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш, бег по выражу);
- бег на средние и длинные дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш);
- кроссовый бег;
- метание мяча и гранаты (с места в цель, с разбега на дальность);
- прыжки в длину (разбег, отталкивание, приземление);
- прыжки с места в длину;
- эстафетный бег (старт в эстафете, передача эстафетной палочки, финиш);
- челночный бег;
- эстафеты в игровой форме (с элементами бега, прыжков, передачи эстафетной палочки, имитации старта);

По указанным видам (кроме эстафетного бега) предусмотрены контрольные нормативы, которые студенты должны выполнить в процессе обучения.

##### *Профессионально - прикладная физическая подготовка.*

Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов представлена следующим учебным материалом:

- с целью совершенствования двигательных навыков и развития основных физических качеств рассматриваются игровые виды спорта, подвижные игры с усложненными заданиями и спортивные по упрощенным правилам, кроссовая подготовка, преодоление полосы препятствий, элементы единоборств (способы освобождения от захватов и обхватов).

- большое внимание в разделе профессионально - прикладной физической подготовке отводится плаванию, где студенты овладевают техникой плавания различными способами (кролем на груди, на спине, брассом, стартам в воду при различных способах плавания), и технике прикладным способам плавания (транспортировка пострадавшего, плавание боком, освобождение от захватов утопающего в воде, оказание первой медицинской помощи). Прикладные упражнения гимнастики.

На практических занятиях они классифицируются следующим образом: в смешанном вися; перелезание; лазание с остановками на канате.

В качестве снарядов для лазания применяется гимнастическая стенка, скамейки, лестницы, шест и канат (в вертикальном, наклонном и горизонтальном положениях).

Перелезание - влезание на различные препятствия (бревно, брус, конь и др.) в упор; перелезания в вися с каната (шеста) на канат; на местности - через поваленные деревья и т. п.

Упражнения в равновесии подразделяют на две группы: упражнения на месте (с опорой на ноги и в смешанной опоре) и упражнения в движении.

Упражнения на месте: выполняют различные стойки на уменьшенной опоре (на носках, на одном носке), повороты, приседания, упоры на коленях, различные переходы в седы, вставания и др. Упражнения в движении: разновидности ходьбы, бег, танцевальные шаги, ходьба и бег с различными движениями рук и туловища, с остановками, поворотами, выпадами и т. д. Переноска груза. Переноска, сидящего на спине. Переноска, сидящего верхом на плечах. Переноска партнера на плече. Упражнения в метаниях. Упражнения включают: подбрасывание и ловлю, перебрасывание; метание в цель и на дальность; жонглирование. Для упражнений применяют малые мячи, баскетбольные и набивные мячи и др.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол:* стойки, ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты, ведение мяча, броски мяча в корзину различными способами, заслоны, финты, передачи мяча партнеру.

*Волейбол:* стойки, перемещения, прыжки, подачи мяча, приемы мяча (снизу, сверху), передачи мяча (верхняя и нижняя), нападающий удар, блок, тактика игры в защите, тактика игры в нападении.

*Футбол:* техники ведения мяча удары по мячу ногой, головой, ведение мяча, обманные движения (финты), прием мяча (остановка), передвижение.

*Настольный теннис:* к технике игры относятся: способы держания ракетки, перемещения, удары по мячу.

Закрепление и совершенствование разученных тактических комбинаций осуществляется в учебных играх.

*Бадминтон:* техника игры в бадминтон складывается из перемещений и ударов по волану ракеткой.

После овладения студентами простейшими подачами и ударами начинается изучение тактики игры. Совершенствование изученных тактических комбинаций проводится при игре на счет.

*Атлетическая гимнастика:* в занятиях применяется блок упражнений с использованием штанг, гирь, гантелей, дисков, грифов различных конфигураций, блочных и тренажёрных устройств. Наиболее часто в занятиях используются упражнения в приседании со штангой на груди, разгибании и сгибании ног сидя и лежа на тренажерах, приседании в «ножницы»; отжим лежа на наклонной плоскости, отжимы (лежа, сидя) обратным хватом, отжимание на консольных брусьях и от пола, разведении гантелей (стоя, сидя, лежа); наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя), медленные тяги, тяга до подбородка, тяга в наклоне.

Студенты института (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых двух семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы - по написанию реферата, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении реферата следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания в библиотеке, на официальном сайте вуза и профильных кафедрах вуза.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база: Тренажерный зал, № 511: Стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и доступом в ЭИОС: Кабинет №405: 20 мест (10 столов, 20 стульев), 1 доска, 8 стендов, 1 кафедра, вешалка напольная – 1 шт, 8 ПЭВМ с выходом в Интернет, принтер – 1.

#### **Рабочую программу дисциплины составила:**

Мамынова Наталья Ивановна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ЧОУ ВО «Брянский институт управления и бизнеса».

#### **Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Антошкина Е.А./

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена, согласована и одобрена на заседании кафедры «Экономики и управления»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Мукайдех Е.А./