Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат
Владелец: "АНО ВО ""РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"""
Действителен: с 28.05.2026 по 28.08.2027

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАМЕНСКИЙ ФИЛИАЛ
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общеправовых и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль): Гражданско-правовой

Автор (составитель): ст. преподаватель И.И. Андрейчук

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры экономики и менеджмента
«28» января 2026 года, протокол №96/162

Зам. директора по УМР
Черкасова Н.Н.

Каменск-Шахтинский
2026

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 13.08.2020 г. № 1011(ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению правоприменительной деятельности, в соответствии с профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 сентября 2019 года N 611н (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 ноября 2019 года, регистрационный N 56601).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части учебного плана и изучается на 1 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части учебного плана в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) на учебных занятиях в виде лекций, практических (методических) занятий и самостоятельной работы обучающихся. Дисциплина предполагает изучение 10 тем.

Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на подготовку обучающихся к изучению дисциплин элективного модуля «Прикладная физическая культура и спорт»: «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Спортивная подготовка».

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением практических занятий игровым методом, проведением эстафет и выполнением коллективных упражнений, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способен	**Знать:**	

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Знать основы истории развития физической культуры и спорта	УК-7-З1
	Знать теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом	УК-7-З2
	Знать влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности	УК-7-З3
	Знать гигиену занятий физической культурой и спортом	УК-7-З4
	Уметь:	
	Уметь самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием	УК-7-У1
	Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	УК-7-У2
	Уметь самостоятельно разучить технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом	УК-7-У3
	Уметь самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом	УК-7-У4
	Владеть:	
	Владеть практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности	УК-7-В1
	Владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-оздоровительной деятельности или виде спорта	УК-7-В2
	Владеть основными методами контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта	УК-7-В3
	Владеть средствами и методами восстановления после физических нагрузок	УК-7-В4

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Форма обучения	Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
			В з.е.	В часах	всего	Лекции	Прак.	КоР	Конс	З			
1	заочная	1	2	72	8	4	2	1,7		0,3	3,7	60,3	Диф.зачет
2	очно-заочная	1	2	72	10	4	4	1,7		0,3		62	Диф.зачет

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

1	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекц	Прак.	КоР	Конс	З			
1	Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО.	7	1	1						6	
2	Основы здорового образа жизни обучающихся ,контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	7	1	1						6	
3	Методика развития силы.	7	1		1					6	
4	Методика развития гибкости.	6								6	
5	Методика развития скоростно-силовых	6								6	
6	Методика самооценки физической работоспособности. Гигиенически-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	8	2	2						6	

7	Методика развития скоростных возможностей.	7	1		1					6	
8	Методика развития выносливости	6								6	
9	Методика развития координационных способностей.	6								6	
10	Методика овладения прикладными навыками.	6,3								6,3	
11	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет		2			1,7		0,3	3,7		
	Итого:	72	8	4	2	1,7		0,3	3,7	60,3	

очно-заочная форма обучения

1	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекц	Прак.	КоР	Конс	З			
1	Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО.	7	1	1						6	
2	Основы здорового образа жизни обучающихся ,контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	1	1						7	
3	Методика развития силы.	7	1		1					6	
4	Методика развития гибкости.	7	1		1					6	
5	Методика развития скоростно-силовых	7	1		1					6	
6	Методика самооценки физической работоспособности. Гигиенически-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	8	1	1						7	
7	Методика развития	6								6	

	скоростных возможностей.										
8	Методика развития выносливости	7	1		1					6	
9	Методика развития координационных способностей.	6								6	
10	Методика овладения прикладными навыками.	7	1	1						6	
11	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет		2			1,7		0,3			
	Итого:	72	10	4	4	1,7		0,3		62	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ ГТО.**

Общие положения и понятия методики. Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.

Тема 2. **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ..**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

Тема 3. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ**.

Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и

контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).

Тема 4. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ** .

Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).

Тема 5. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**.

Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).

Тема 6. **МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ГИГИЕНИЧЕСКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**.

Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Тема 7. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**.

Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.

Тема 8. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.**.

Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабо подготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.

Тема 9. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**.

Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Тема 10. **МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМИ НАВЫКАМИ.**.

Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Характеристика ознакомления. Ознакомление при самостоятельных занятиях. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Тема 11. **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)**.

См. файл ФОС в Приложении.

Планы практических занятий

Тема 3. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ.** .

Время - 2 час.

Основные вопросы:

Тема 4. **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.** .

Время - 2 час.

Основные вопросы:

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

1. Адаптация - процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования.

2. Вид программы - спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

3. Вид спорта - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

4. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта - основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее
- лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

5. Гипоксия (кислородное голодание) - пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови, при нарушении биохимических процессов тканевого дыхания.

6. Гомеостаз - постоянство внутренней среды организма (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т.п.). Это постоянство физико-химических и биологических свойств внутренней среды не является абсолютным, а носит относительный и динамический характер. Оно регулируется с помощью совокупности сложных приспособительных реакций организма,

направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней и внутренней среды.

7. Двигательные умения - способность к применению сформированных двигательных навыков для рационального решения прикладных двигательных задач в различных изменяющихся условиях. Характерными признаками достижения уровня двигательных умений являются: слитность, точность и целесообразность всех движений; устойчивость двигательных навыков; способность к варьированию двигательными действиями с изменением обстановки. Особенности обучения и выбор применяемых для этого методов зависят от структурной сложности разучиваемых упражнений. Сложность упражнений определяется: числом составляющих данное упражнение движений и действий; требованиями к точности движений в пространстве и во времени; особенностями координации движений в каждой фазе упражнения и в целом, степенью сложности ритмической структуры двигательных действий; степенью участия врожденных и приобретенных автоматизмов в разучиваемом упражнении.

8. Двигательные навыки - способность к выполнению двигательных действий с высокой степенью автоматизма и надежности, с концентрацией внимания занимающихся не на отдельных движениях, а на конечном результате. Процесс формирования двигательного навыка проходит последовательно через три основные стадии:

первая стадия характеризуется образованием в центральной нервной системе (ЦНС) условно-рефлекторных связей при обширной иррадиации возбуждения в двигательных центрах. Внешне это выражается в воссоздании внешней картины двигательных действий, выполняемых напряженно и недостаточно точно;

вторая стадия характеризуется оптимизацией процессов возбуждения и торможения в двигательных центрах коры головного мозга и их локализацией в работающих участках коры — на этой стадии двигательные действия становятся более точными, уверенными, при этом устраняются лишние движения, но все еще наблюдается излишняя скованность движений;

третья стадия завершается формированием двигательного стереотипа, что внешне проявляется в точных, эффективных, автоматизированных и устойчивых действиях.

9. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры - это комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний, в первую очередь по анатомии, физиологии, морфологии, биологии, гигиене, педагогике, психологии, культурологии, социологии, медицине, на достижениях которых базируется теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Специальная деятельность человека по сохранению и улучшению его здоровья, а также организация всей жизнедеятельности, способствующей сохранению и совершенствованию здоровья. Человечество обречено жить в строгих рамках биологических законов, установленных Природой. И лишь действуя в соответствии с этими законами, человек способен сохранить и укрепить свое здоровье. Медико-биологической основой здорового образа жизни является наука о здоровье — валеология. Отцом этой науки является наш соотечественник — И.И. Брехман, впервые в 1982 году начавший разрабатывать проблему охраны здоровья практически здоровых людей. Валеология — зеркальное отражение патологии.

11. Здоровье -это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (определение, данное ВОЗ в 1948 году). Здоровье и болезнь — это физическое (соматическое), социальное состояние личности, но в их основе лежат биологические состояния: норма и патология. С философской точки зрения взаимоотношения процессов здоровья и болезни — диалектическое единство и борьба противоположностей. Абсолютное здоровье, как и абсолютная болезнь немыслимы: между ними существует бес-конечное множество форм связей и взаимных переходов. Только имея количественную информацию об уровне здоровья можно вести речь о нем и его укреплении. Здоровье рассматривается как ресурс повседневной жизни, а не как ее цель. На основе экспертных оценок принято считать, что здоровье зависит от генетических (до 20%) и экологических (также до 20%) факторов, качества медицинского обслуживания (до 10 %), но в большей степени от образа жизни человека (примерно 50%,).

12. Иммунитет - невосприимчивость или устойчивость организма к какому-либо действию патогенных факторов (например, микроорганизмов, различных токсинов, переохлаждения, стресса и т.д.). Биологический иммунитет — это защитный механизм, позволяющий организму поддерживать нормальное внутренне состояние (гомеостаз), предохраняя его от воздействия патогенных агентов или любых веществ, обладающих свойствами антител.

Различают иммунитет врожденный и приобретенный.

13. Интенсивность физической нагрузки. Связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени.

Показатели интенсивности с «внешней» стороны: скорость движения, время преодоления дистанции, вес отягощения (в расчете на отдельное движение), темп движений, мощность работы (в мерах механики).

Показатели интенсивности с «внутренней» стороны: пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности), энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности).

14. Интервальный метод - его особенностью является строгая регламентация не только интенсивности, продолжительности упражнения и количества его повторения, но и продолжительности отдыха. В зависимости от компонентов упражнения тренировочный эффект может быть различным.

15. Кислородный долг (КД) - разница между энергетическим запросом организма при интенсивной работе и ее энергетическим обеспечением за счет аэробных процессов (рис. 9). Измеряется в количестве кислорода, которое организм должен получить после окончания работы. КД устраняется или в процессе самой работы при снижении ее интенсивности, или во время отдыха (в период восстановления). Имеет две составляющие: быструю (алактатную) и медленную (гликолитическую).

16. Контрольный метод - позволяет осуществлять проверку и оценку состояния физической подготовленности человека (студента, спортсмена и др.) как по отдельным показателям, так и физической подготовленности в целом.

17. Ловкость - это способность к точному и координированному выполнению движений, а также своевременная их коррекция для решения новых, неожиданно возникающих задач. Ловкость интегрирует в себе многие качества: способность к выполнению сложно-координированных движений, быстрое переключение с одних двигательных действий на другие, умение находить наиболее оптимальные варианты решения двигательных задач при внезапном изменении внешних условий. Поэтому основными элементами проявления ловкости считают координированность, точность, своевременность и рациональность движений и действий.

18. Масса тела - различают фактическую и должную массы тела. Фактическую массу определяют обычным взвешиванием на весах. Существует несколько способов определения должной массы тела. Самый простой из них: от длины тела (в сантиметрах) вычитают 100. Остаток соответствует должной массе конкретного человека. Определение массы тела достаточно проводить 1 раз в неделю рано утром натощак, иногда можно проверить потери массы после тяжелого и изнурительного занятия. При ее увеличении или снижении надо определить причину, если она не понятна — обратиться к специалистам.

19. Массовый спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

20. Максимальное потребление кислорода (МПК) - наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе. Отражает эффективность взаимодействия дыхательной, сердечно-сосудистой и кровеносной систем. Величина МПК определяет функциональное состояние этих систем и характеризует степень тренированности организма к длительным физическим нагрузкам.

21. Методика спортивной тренировки - совокупность разнообразных средств, методов и приемов обучения и тренировки, а также различные формы занятий, способы организации занимающихся, организационно-управленческие действия руководителя занятий, применяемые в определенной логической последовательности для эффективного решения целевых задач.

22. Методы физического воспитания - это способы или пути решения задач физического совершенствования человека. В теории и методике физического воспитания выделяют 3 группы методов: словесные, наглядные и практические.

23. Методы совершенствования быстроты.

Основными методами совершенствования быстроты являются: повторный, переменный, сенсорный и соревновательный.

Повторный метод является основным при развитии быстроты. Наиболее эффективно использование нескольких серий кратковременных (до 5–6 с) упражнений по 3–4 повторения в каждой с интервалами отдыха до восстановления. Быстрота при этом не должна снижаться. При снижении быстроты упражнение следует прекратить.

Переменный метод характеризуется относительно ритмичным чередованием движений с высокой и низкой интенсивностью. Наращивание скорости, ее поддержание и замедление способствует эффективному овладению умением достижения максимальной скорости движений. Примером может служить «рваный бег» — повторение последовательности: 10–20 м бега с предельной скоростью и 30–40 м медленного бега.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микро интервалов времени — порядка десятых и даже сотых долей секунды. На первом этапе обучаемые по сигналу выполняют кратковременное упражнение с максимальной скоростью. После каждого повторения им сообщается время его выполнения. На втором этапе они сами должны определить время выполнения упражнения, после чего им сообщается зафиксированный результат. На третьем этапе упражнения выполняются с различной, заранее оговоренной скоростью. Постоянное сопоставление субъективных и объективных данных развивает чувство времени и способствует совершенствованию быстроты.

Соревновательный метод основывается на применении различного рода соревнований в скоростных упражнениях, приемах и действиях с целью достижения максимальных результатов в эмоциональных соревновательных условиях.

24. Методы совершенствования выносливости классифицируются на несколько групп: непрерывные и интервальные методы тренировки, а также контрольный (или соревновательный). Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д. — упражнения разного вида), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15–30 минут и до 1–3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объем тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабо подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания ее интенсивности. После примерно 3-минутного периода врабатывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80–95 % от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряженная для организма работа, требующая значительной напряженности в

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом ЧСС достигает 130–160 уд/мин, объем легочной вентиляции — 160–190 л/мин, систолическое давление в первые 3–4 минуты возрастает до 180–200 мм рт. ст., а затем стабилизируется на уровне примерно 140–160 мм рт. ст. Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как «базовая» нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объемов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости. Такая работа доступна людям любого возраста и уровня подготовленности, и обычно выполняется в течение 30–60 минут 2–5 раз в неделю.

Переменный непрерывный метод. Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В легкой атлетике такая работа называется «фартлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности — кросса — выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому ее широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряженность вегетативных реакций организма, вызывая периодически максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородный «долг», периодически возникающий в ходе выполнения ускорений и устраняемый при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества.

Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используется для развития специфической выносливости к какой-либо определённой работе, широко применяется в спортивной тренировке, особенно легкоатлетами, пловцами и представителями других циклических видов спорта. Изменяя такие параметры упражнения, как интенсивность его выполнения, продолжительность, величину интервалов отдыха и количество повторений упражнения, можно избирательно воздействовать как на анаэробные, так и на аэробные компоненты выносливости.

25. Методы совершенствования гибкости.

Основными методами совершенствования гибкости у студентов являются: метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократном повторении упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды движений и к 8–12 повторению увеличивают ее до максимальной. На занятиях используют комплексы из нескольких активных или пассивных упражнений (с помощью партнеров). Необходимым условием является тщательная разминка растягиваемых групп мышц, суставов и связок.

Метод статического растягивания предполагает использование зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5–15 с до нескольких минут. Наибольший эффект дает ежедневное применение комплексов таких упражнений.

26. Методы совершенствования координационных способностей и ловкости. Наиболее часто применяются метод необычных двигательных заданий и сенсорный метод.

Метод необычных двигательных заданий состоит в выполнении неизвестных ранее разнообразных упражнений, или хорошо освоенных, но в необычных условиях и по внезапным командам. Этим методом предусматривается использование асимметрических упражнений, во время которых нагружаются преимущественно мышечные группы, в обычных условиях не играющие активной роли в совершенствуемых действиях. Применение данного метода способствует быстрому освоению новых двигательных заданий.

Сенсорный метод заключается в применении с помощью технических средств дополнительной и срочной информации для повышения возможностей занимающихся по управлению ими своими двигательными действиями. Использование данного метода способствует совершенствованию сенсорных систем организма и двигательной памяти, которые особенно важны
для развития ловкости.

27. Методы совершенствования силы. Наиболее распространены метод максимальных усилий, повторный и «до отказа».

Метод максимальных усилий — предполагает применение предельных и около предельных отягощений (сопротивлений), которые можно повторить 1–3 раза без значительного эмоционального возбуждения. Этим методом развивают максимальные силовые возможности.

Повторный метод характеризуется тем, что в качестве основного тренирующего фактора используется не предельная величина отягощения, а количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). В зависимости от избранных компонентов упражнения метод может быть направлен одновременно на увеличение преимущественно силы и массы мышц (5–6 повторений с весом 85–90 %) или преимущественно мышечной массы и силы (8–10 раз с весом 80–85 %), уменьшение жирового компонента массы тела или совершенствование силовой выносливости (более 15 раз с отягощением от 30 до 70 %).

Метод «до отказа» направлен преимущественно на совершенствование силовой выносливости и на уменьшение жирового компонента массы тела. Используются преимущественно два его варианта:

1) выполняется несколько подходов упражнения с предельным количеством повторений в каждом из них (с отягощением от 20 до 70 %);
2) выполняется предельное количество подходов упражнения с фиксированным количеством повторений упражнения от 30 до 70 раз (с таким же отягощением, как и в первом случае).

28. Методические приемы - составные звенья или условия реализации методов физического воспитания: бег в гору или под гору, бег с отягощением, выполнение упражнений из необычных положений, изменение привычной скорости или темпа выполнения упражнения, направленное применение различных отягощений, изменение пространственных границ выполнения упражнения, использование различного оборудования, естественных условий окружающей среды и состояния организма и др.

29. Наглядные методы физического воспитания классифицируются в зависимости от воздействия применяемых средств на те или иные органы и системы организма. В процессе физического воспитания наиболее часто используются следующие наглядные методы:

зрительного воздействия — образцовый показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеофильмов, светолидеров, светосигнализации;

звукового воздействия — акустическая демонстрация, звуковое сопровождение, звуко- и ритмолидерство и др.;

проприоцептивного воздействия — направленное «прочувствование» движений, «принудительное» ограничение параметров движений.

30. Национальные виды спорта - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

31 Нервная система - одна из важнейших систем, которая обеспечивает координацию всех протекающих в организме человека процессов и взаимосвязь организма и внешней среды.

Основные функции нервной системы:

• восприятие действующих на организм как внутренних, так и внешних раздражителей;

•проведение и обработка воспринимаемой информации;

•формирование ответных и приспособительных реакций.

32. Начальное двигательное представление- это способность к выполнению двигательных действий с повышенной концентрацией внимания на отдельных движениях и нестабильным достижением конечной цели. Двигательное представление возникает на основе необходимого

минимума знаний и предварительного двигательного опыта обучаемого. Оно формируется в ходе первых попыток выполнения тех или иных приемов и упражнений.
Характерными признаками двигательного представления являются:

1) неавтоматизированное управление целостным двигательным действием;
2) сознательный контроль занимающихся за каждым движением;
3) относительная расчлененность движений на фазы;
4) повышенные энерготраты (неэкономичность работы), приводящие к быстрому утомлению;
5) нестабильность и скованность двигательных действий.

33. Объем физической нагрузки - суммарное количество работы, выполняемое в процессе упражнения или ряда упражнений (работа здесь понимается не только в механическом, а также в физиологическом и вообще в деятельном смысле). Показатели объема с «внешней» стороны: время, занятое выполнением упражнения, метраж или километраж преодоленной дистанции, общий вес отягощений, общее число движений, количество физической работы за время упражнений (в мерах механики). Показатели объема с «внутренней» стороны: общая пульсовая стоимость упражнения, общая энергетическая стоимость упражнения.

34. Общероссийская спортивная федерация - общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.

35. Объекты спорта - объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

36. Ознакомление процесс создания у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении или приеме. Преподавателю (тренеру, инструктору) для этого необходимо:

назвать упражнение или прием; образцово его показать; объяснить технику выполнения, его предназначение или где применяется; показать, если необходимо, еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

37. Олимпийская символика совокупность атрибутов Олимпийского движения, включающая:

общие для всего движения символы МОК — олимпийская эмблема (состоящая из олимпийского символа и девиза); олимпийские флаг и гимн;

официальные эмблемы НОК, представляющие собой сочетание олимпийского символа и элементы государственной геральдики;

официальные эмблемы Олимпийских игр, сессий, конгрессов — официальные надписи, пиктограммы, талисманы и др., представляющие сочетание олимпийского символа со стилизованными символами стран или городов-организаторов.

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец голубого, желтого, черного, красного и зеленого цвета, символизирующих пять континентов — Европу, Азию, Африку, Америку и Австралию.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище стандартного размера с изображением пяти олимпийских колец.

38. Организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие или спортивное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

39. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

40. Организм человека - это единая сложная высокоорганизованная биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей среды и обладающая способностью саморегуляции и саморазвития, а именно, способностью к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации и совершенствованию механизмов управления биологическими процессами.

41. Опорно-двигательный аппарат включает три относительно самостоятельных системы: костную (или скелет), связочно-суставную (подвижные соединения костей) и мышечную. Особенности развития этих систем определяют телосложение человека.

42. Ошибки в процессе разучивания физических упражнений исправляются в такой последовательности: при групповом обучении — сначала общие, затем частные; при индивидуальном обучении — вначале значительные, затем второстепенные.

Особое внимание обращается на предупреждение и исправление тех ошибок, которые могут привести к травмам.

43. Переутомление - может возникнуть при накоплении утомления от занятия к занятию. Признаками такого состояния являются: вялость, апатия, плохой аппетит, раздражительность. При появлении указанных симптомов необходимо снизить нагрузку, особенно интенсивность, но пропускать занятия не рекомендуется.

44. Перетренированность - длительное отсутствие желания тренироваться. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и к срыву адаптации, т.е. перетренированности. Занятия на определенное время прекращаются.

45. Подготовка спортивного резерва - многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

46. Профессиональный спорт - часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

47. Потоотделение может служить косвенным показателем уровня тренированности. Выделяют несколько степеней потливости при выполнении физических упражнений: умеренную, значительную и чрезмерную. С ростом функциональной подготовленности потливость уменьшается. Если потливость увеличивается не во время занятий, а при эмоциональных нагрузках, это может свидетельствовать о перевозбуждении вегетативной нервной системы.

48. Практические методы обучения - в процессе физического воспитания являются наиболее специфичными и играют основную роль по сравнению со словесными и наглядными. Главными компонентами этих методов являются физическая нагрузка и отдых. В теории и методике физического воспитания выделяют шесть общих методов тренировки: непрерывный равномерный, непрерывный переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка - один из важнейших компонентов отечественной системы физического воспитания. Представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения общей и специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, укрепления здоровья и сохранения долголетия (профессионального, служебного, творческого).

50. Рефлекс -реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и

внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы. Биологическая сущность рефлекса заключается в приспособлении организма к этим изменениям. С помощью механизма рефлекса осуществляется единство организма и среды. Всякое мышечное движение имеет рефлекторную природу, рефлекторным же путем регулируется деятельность всех внутренних органов и систем.

51. Разучивание - направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В ходе разучивания сначала создаются начальные двигательные представления, которые затем трансформируются в двигательные навыки. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности разучиваемых упражнений применяют несколько методов разучивания:

в целом; по частям; по разделениям; с помощью подготовительных упражнений.

В процессе разучивания физических упражнений студенты, как правило, допускают ошибки. Причины ошибок могут заключаться в следующем: в неправильном понимании обучаемыми техники выполнения упражнений; в недостаточном развитии физических качеств и координационных способностей; в боязни выполнения упражнения; в утомлении занимающихся; в неудовлетворительном материальном обеспечении; в неблагоприятных климатических условиях.

52. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое проявляется при сокращении мышцы в динамической работе, а также в статических усилиях.

53. Силовые качества человека. При характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. Максимальную статическую (изометрическую) силу — развиваемую при удержании в течение определенного времени предельного отягощения или сопротивления с максимальным напряжением мышц.
2. Медленную динамическую силу, проявляемую во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически значения не имеет, а прилагаемые усилия достигают максимума.
3. Скоростную динамическую силу, характеризуемую способностью к перемещению больших отягощений в ограниченное время и с ускорением ниже максимального.
4. «Взрывную силу», как способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
5. Амортизационную силу, характеризуемую развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках или при преодолении препятствий, в единоборствах и т. п.

54. Саморегуляция и самосовершенствование организма - реализуются главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации (приспособления) к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, производства, быта. Физическая тренировка вместе со сбалансированным питанием обусловливают эффективность саморегуляции и самосовершенствования организма.

55. Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

56. Спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

57. Спортивная дисквалификация спортсмена - отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется общероссийской спортивной федерацией за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, за использование запрещенных в спорте средств (допинга) и (или) методов (далее - допинговые средства и (или) методы), нарушение норм, утвержденных международными спортивными организациями, и норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.

58. Спортивная дисциплина часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

59. Спортивная федерация - общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.

60. Спортивное сооружение - инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

61. Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

62. Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

63. Спортивные сборные команды Российской Федерации - формируемые общероссийскими спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

64. Спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

65. Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

66. Спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

67. Словесные методы обучения.

Основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых. В процессе физического воспитания наиболее часто применяются следующие словесные методы:

сообщения знаний — рассказ, беседа лекция, объяснение, пояснение, прослушивание публикаций и магнитофонных записей;

воспроизведения усвоенных знаний — устный или письменный рассказ, отчет, краткий ответ;

обмена знаниями — обсуждение, дискуссия;

управления обучаемыми — постановка задачи, инструктирование, указание, команда;

словесная оценка и стимулирование — одобрение, неодобрение, поощрение, объявление оценки;

мысленное самопроговаривание программы действий – содержания упражнений, структуры элементов техники, последовательности выполнения;

самостоятельная психорегулирующая тренировка — утверждающие фразы.

68. Совершенствование - направлено на закрепление у занимающихся двигательных навыков, формирование у них двигательных умений и обеспечивается постоянной тренировкой. В процессе тренировки достигается:

упрочение сформировавшихся двигательных стереотипов, лежащих в основе навыков;

расширение диапазона вариативности техники двигательных действий в изменяющихся условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

индивидуализация техники выполнения упражнений;

возможность перестройки техники выполнения упражнений и ее совершенствование;

повышение физической подготовленности.

69. Специальные качества - под специальными качествами в теории и методике физического воспитания принято понимать свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности: к перегрузкам;

укачиванию; недостатку кислорода; вибрации;

легочной гипервентиляции; дыханию под избыточным давлением; нарушениям суточного ритма (десинхронозу).

В профессиональной деятельности конкретного человека обычно одновременно встречаются не все перечисленные экстремальные физические факторы внешней среды. Наиболее часто приходится сталкиваться с кислородным голоданием (длительное нахождение в неудобной позе), укачиванием (езда на автомобиле) и десинхронозом (нарушение суточных ритмов в процессе работы в ночное время).

70. Средства физического воспитания вся совокупность физических упражнений, а также некоторые другие факторы воздействия на организм человека (оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, психологические и иные средства восстановления работоспособности) для решения задач физического воспитания.

71. Тренер - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

72. Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

73. Физическая культура часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

74. Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально - демографических характеристик.

75. Физическая реабилитация - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

76. Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой.

77. Физкультурно-спортивная организация - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и

спорта в качестве основного вида деятельности. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

78. Функциональные системы организма - это группы органов, обеспечивающие протекающие в них согласованные процессы жизнедеятельности. К ним относятся нервная, кровеносная, дыхательная, опорно-двигательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная (железы внутренней секреции), сенсорная (органы чувств), половая и иммунная система. Они осуществляют свои функции в теснейшем взаимодействии.

79. Физические упражнения - основное средство физической культуры, это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. От особенностей содержания того или иного физического упражнения в решающей мере зависит его форма.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. Нервно-мышечная координация, взаимодействие моторных и вегетативных функций, соотношение различных энергетических (аэробных и анаэробных) процессов, например, при беге будут существенно другими, чем при поднимании штанги.

Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений. Зарождение производных от трудовой деятельности физических упражнений, игр, танцев относится к до религиозному периоду истории человечества. С возникновением религиозных культов и верований элементы физических упражнений стали связывать с религиозными обрядами. На происхождение разнообразных видов физических упражнений оказывали влияние также климато-географические условия проживания древних людей. В первобытном дородовом обществе игры и физические упражнения в основном воспроизводили элементарные трудовые движения. В процессе развития общественного устройства
и сознания людей, совершенствования орудий труда и под влиянием новых форм ведения хозяйства возникали и новые виды физических упражнений и игр, которые стали выделяться в самостоятельные виды человеческой деятельности, а трудовые действия и движения копировались в них уже в условном, творчески обобщенном виде. В эпоху рабовладельческого строя физическая культура и спорт наибольшее распространение получили в государствах Древнего Востока и Древней Греции, о чем свидетельствуют многочисленные исторические памятники материальной культуры и старинные рукописи. На фресках в могилах фараонов было обнаружено более 400 видов изображений упражнений и игр, применявшихся в целях физической и военной подготовки. Были найдены изображения, показывающие борьбу, плавание, стрельбу из лука, гонки на колесницах, фехтование и др. Занятия физическими упражнениями и состязания в них проходи-ли в специальных помещениях. Местная аристократия увлекалась верховой ездой, охотой на колесницах, стрельбой из лука, фехтованием. В целях физического воспитания народных масс применялись более «простые» упражнения — бег, прыжки, метания, поднимание тяжестей. Со временем физические упражнения и игры, как средства физического и военного воспитания аристократии, начали проводиться в форме публичных состязаний.

80. Экологические факторы - показатели окружающей человека внешней среды, отражающие состояние воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, световых потоков, геомагнитных и электромагнитных полей.

6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-7-З1	**Ответьте на контрольные вопросы** (письменно или устно):

		1. В чём отличие физической культуры в Спарте и Афинах? 2. Как повлияла индустриализация на развитие спорта в XIX веке? 3. Каковы основные этапы становления олимпийского движения современности? 4. Какую роль играл комплекс ГТО в СССР? 5. Какие глобальные тенденции определяют развитие спорта в XXI веке?
2.	УК-7-З2	**Составьте глоссарий** (15–20 терминов) с краткими определениями: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка, двигательная активность, физические качества, методика, принцип, метод, средство, нагрузка, адаптация, восстановление, тестирование, мониторинг, самоконтроль. *Формат:* таблица (термин | определение | пример применения).
3.	УК-7-З3	**Составьте таблицу «Влияние физической активности на системы организма».** Включите столбцы: система организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная, нервная и т. д.), положительные эффекты физических нагрузок, примеры упражнений, которые на неё воздействуют.
4.	УК-7-З4	**Перечислите и кратко охарактеризуйте основные принципы личной гигиены спортсмена** (не менее 5). Для каждого: • название принципа; • суть (1–2 предложения); • практическое значение.

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-7-У1	**Перечислите 5–7 типичных ошибок** при выполнении разминки. Для каждой: • описание ошибки; • возможные последствия; • способ исправления.
2.	УК-7-У2	**Составьте конспект «Цели и задачи утренней зарядки»**. Перечислите 5–7 ключевых целей (например, активизация обмена веществ, улучшение осанки, повышение тонуса). Для каждой укажите, за счёт каких физиологических механизмов она достигается.
3.	УК-7-У3	**Создайте «карточку технического приёма»** для 2–3 действий (по выбору). Для каждого: • название и изображение/схема; • 3–5 ООТ (ключевые элементы техники); • 2–3 подводящих упражнения; • 1–2 типичные ошибки и способы их исправления; • критерии оценки качества выполнения.
4.	УК-7-У4	**Сравните 2 метода тренировки** одного приёма (например, метод целостного упражнения vs. расчленённо-конструктивный). Для каждого: • последовательность шагов; • преимущества и ограничения; • целевая аудитория (начинающие, продвинутые). Сделайте вывод: в каких случаях какой метод предпочтительнее.

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-7-В1	**Составьте таблицу «Виды физкультурно-оздоровительных и прикладных занятий»**. Включите столбцы:

		• вид деятельности (например, оздоровительный бег, плавание, гимнастика, туризм, производственная гимнастика); • цели и задачи; • основные средства (упражнения, инвентарь); • показания и ограничения; • примерная продолжительность и частота занятий.
2.	УК-7-В2	**Проведите тестирование уровня развития выбранного качества**: • выберите 1–2 стандартных теста (например, подтягивания — для силы; челночный бег — для ловкости; наклон вперёд — для гибкости); • выполните тесты, зафиксируйте результаты; • сравните с возрастными нормативами (найдите в открытых источниках); • сделайте вывод: какой уровень развития, что требует коррекции.
3.	УК-7-В3	**Ответьте письменно на вопросы** (по 4–6 предложений): 1. В чём разница между врачебным контролем, врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем? 2. Почему важно вести дневник самоконтроля? Какие показатели в него включать? 3. Как интерпретировать результаты пробы Штанге и пробы Генчи? От чего зависят показатели? 4. Какие внешние и внутренние признаки сигнализируют о перегрузке во время тренировки? 5. Как масса тела и её динамика помогают оценивать эффективность занятий?
4.	УК-7-В4	**Разработайте план восстановления** на 3 дня после соревнований (на выбор: бег на 10 км, турнир по волейболу, силовое многоборье). Включите: • режим дня (сон, активность, отдых); • питание (основные продукты, время приёмов); • физические методы (массаж, растяжка, плавание); • психологические методы (релаксация, визуализация); • критерии готовности к следующей нагрузке.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устный опрос;
- задания в ходе практических занятий;
- испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности.

7.2. ФОС для текущего контроля:

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1	УК-7-З1	**Вопросы для устного опроса**: Опишите роль физической культуры в первобытном обществе и её связь с трудовой деятельностью. Сравните системы физического воспитания в Спарте и Афинах.Проанализируйте влияние политических факторов на развитие спорта в СССР в первой половине XX века.
2	УК-7-З1	**Практические задания**: Подготовьте презентацию о развитии физической культуры в одной из древних цивилизаций (Египет, Греция, Китай). Напишите эссе на тему «Как исторические события повлияли на современное состояние физической культуры и спорта».
3	УК-7-З2	**Вопросы для устного опроса**: 1. Дайте определение понятиям: *физическая нагрузка*, *объём нагрузки*, *интенсивность нагрузки*. 2. Перечислите и кратко охарактеризуйте **основные принципы тренировки** (постепенность, систематичность, индивидуализация и др.). 3. Опишите **структуру тренировочного занятия**: этапы, их задачи и продолжительность. 4. Каковы **критерии дозирования физической нагрузки** для лиц разного возраста и уровня подготовленности? 5. Назовите **методы контроля самочувствия** во время и после нагрузки (ЧСС, самочувствие, внешние признаки утомления). 6. В чём состоит **роль разминки**? Приведите примеры упражнений для разных видов активности. 7. Перечислите **правила техники безопасности** при самостоятельных занятиях ОФП. 8. Что такое **суперкомпенсация**? Как она учитывается в планировании тренировок? 9. Охарактеризуйте **методы развития выносливости** (равномерный, интервальный, круговой). 10. Каковы **признаки переутомления** и меры его профилактики?
4	УК-7-З2	**Практические задания**: Проанализируйте предложенную программу тренировок: выделите нарушения принципов дозирования, предложите корректировки. Заполните шаблон дневника самоконтроля за 3 дня, включив: ЧСС в покое и после нагрузки, самочувствие, качество сна, объём выполненной работы.
5	УК-7-З3	**Вопросы для устного опроса**: 1. Перечислите основные физиологические системы организма, на которые положительно влияет регулярная физическая активность. Опишите конкретные изменения в каждой из них. 2. Как физические нагрузки влияют на работу сердечно-сосудистой системы?

		Приведите примеры упражнений, которые наиболее эффективно укрепляют 6сердце и сосуды. 3. Объясните механизм влияния занятий спортом на иммунную систему. Почему физически активные люди реже болеют? 4. Опишите, как физическая активность воздействует на нервную систему и координацию движений. 5. Перечислите психологические эффекты регулярных тренировок (например, влияние на настроение, стрессоустойчивость, сон). 6. Как физические нагрузки влияют на умственную работоспособность? Приведите научные доказательства или исследования, подтверждающие это влияние. 7. Опишите роль физической активности в профилактике хронических заболеваний (остеохондроз, артроз, атеросклероз, ожирение и др.). 8. Какие виды спорта или упражнений наиболее эффективны для улучшения памяти и концентрации внимания? 9. Объясните, почему чередование умственной и физической деятельности повышает эффективность обучения или работы. 10. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при подборе физических нагрузок для повышения работоспособности (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья и др.).
6	УК-7-З3	**Практические задания**: 1. **Анализ личного опыта**. Студентам предлагается в течение недели фиксировать свои физические нагрузки, самочувствие, уровень концентрации и продуктивности. Затем нужно сделать выводы о влиянии активности на работоспособность. 2. **Подбор комплекса упражнений**. Задание: составить комплекс упражнений для студента, который испытывает трудности с концентрацией во время учёбы. Указать, какие упражнения и почему помогут улучшить умственную работоспособность. 3. **Решение ситуационной задачи**. Например: «Студент готовится к экзаменам и испытывает сильный стресс. Как регулярные тренировки могут помочь ему справиться с напряжением и улучшить память? Предложите план занятий на неделю». 4. **Сравнение видов спорта**. Задание: сравнить влияние бега, йоги и силовых тренировок на умственную и физическую работоспособность. Аргументировать выбор, опираясь на теоретические знания.
7	УК-7-З4	**Вопросы для устного опроса**: 1. Перечислите основные гигиенические требования к спортивным залам, бассейнам и открытым площадкам. 2. Какие параметры микроклимата (температура, влажность, вентиляция) должны соблюдаться в спортивных сооружениях? Обоснуйте ответ. 3. Опишите правила личной гигиены спортсмена (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. д.). 4. Каковы гигиенические требования к спортивной одежде и обуви? Приведите примеры для разных видов спорта. 5. Объясните значение режима дня для спортсмена. Какие гигиенические принципы лежат в основе его построения? 6. Перечислите основные правила гигиенического обеспечения питания спортсменов. 7. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний применяются в спортивных коллективах? 8. Опишите гигиенические средства восстановления работоспособности после тренировок (массаж, водные процедуры, сауна и др.). 9. Как влияют климатические условия (жара, холод, высокая влажность) на проведение тренировок? Какие гигиенические меры необходимы? 10. В чём заключается гигиеническое значение закаливания? Перечислите основные методы и правила закаливания.

8	УК-7-З4	**Практические задания**: **Анализ условий спортивного сооружения**. Студентам предлагается описать (или оценить по фото/видео) конкретное спортивное помещение, выявить соответствие/несоответствие гигиеническим нормам и предложить меры по улучшению условий. **Составление режима дня**. Задание: разработать режим дня для юного спортсмена (с учётом возраста, вида спорта, учебной нагрузки), соблюдая гигиенические требования. **Решение ситуационной задачи**. Например: «В спортивной команде выявлен случай ветряной оспы. Какие гигиенические мероприятия необходимо провести для предотвращения распространения инфекции?»
9	УК-7-У1	**Практическая работа** *Задание.* Выполните разминку перед занятием по лёгкой атлетике (бег 5 км). Обоснуйте выбор упражнений. *Критерии.* Соответствие спецэтапа предстоящей нагрузке, правильность техники, время.
10	УК-7-У1	**Методическое задание** *Задание.* Выполните разминку, ведя дневник самоконтроля: • зафиксируйте ЧСС до и после разминки; • оцените самочувствие по 5-балльной шкале; • запишите замечания по технике. *Критерии.* Грамотность заполнения, объективность самооценки.
11	УК-7-У2	**Практическая работа** *Задание.* Выполните утреннюю зарядку, включающую не менее 12 упражнений. После завершения объясните, почему вы выбрали именно эти упражнения и в какой последовательности их расположили. *Критерии.* Соответствие структуры, техника выполнения, обоснованность выбора.
12	УК-7-У2	**Методическое задание** *Задание.* Выполните утреннюю зарядку, заполнив дневник самоконтроля: зафиксируйте ЧСС до и после зарядки; оцените самочувствие по 5-балльной шкале; запишите замечания по технике выполнения. *Критерии.* Грамотность заполнения, объективность самооценки.
13	УК-7-У3	**Практическая работа** *Задание.* Выполните технический приём (например, подачу в волейболе, ведение мяча в футболе, бросок через бедро в дзюдо) в трёх режимах: • замедленный темп (контроль техники); • стандартный темп; • в условиях игрового противодействия. *Критерии.* Соответствие эталону, стабильность, адаптация к условиям.
14	УК-7-У3	**Методическое задание** *Задание.* Объясните биомеханические принципы выполнения приёма (например, распределение веса, работа суставов, траектория движения). Ответьте на вопросы: • Почему важно соблюдать именно такую последовательность движений? • Какие мышцы задействованы в ключевых фазах? • Как изменится эффективность приёма при нарушении техники? *Критерии.* Глубина понимания, аргументированность, использование терминологии.
15	УК-7-У4	**Практическая работа** Самостоятельно разработать и провести фрагмент тренировочного занятия (разминку, основную или заключительную часть) по освоению/совершенствованию выбранного технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности (например, передача мяча в волейболе, ведение мяча в футболе, бросок в кольцо в баскетболе и т.д.). Предоставить краткий конспект занятия

16	УК-7-У4	**Практическая работа** Разработать подробный конспект самостоятельного тренировочного занятия, направленного на обучение или совершенствование конкретного технического приема (действия). В конспекте обосновать выбор средств, методов и дозировку физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и задач тренировки
17	УК-7-В1	**Теоретические вопросы**: Какие факторы определяют выбор средств физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний? Опишите методику самоконтроля при занятиях оздоровительным бегом.
18	УК-7-В1	**Практические задания**: выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, демонстрация техники прыжка в длину, составление индивидуального плана занятий с учётом целей и уровня подготовки.
19	УК-7-В2	**Теоретические вопросы**: Что такое периодизация тренировочного процесса? В чём её научно-методическая обоснованность? Перечислите основные задачи периодизации. Почему она обязательна в спортивной подготовке? Назовите и кратко охарактеризуйте три главных цикла периодизации. Укажите их типичную продолжительность. Что такое микроцикл? Что представляет собой мезоцикл? Как он структурируется из микроциклов? Что понимается под макроциклом?
20	УК-7-В2	**Практические задания**: Приведите 2–3 примера упражнений, специфичных для: • лёгкой атлетики (спринт); • спортивной гимнастики; • футбола; • плавания.
21	УК-7-В3	**Теоретические вопросы**: Перечислите основные физиологические параметры, которые необходимо контролировать при занятиях спортом. Опишите методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Как интерпретировать результаты пробы Мартине (20 приседаний за 30 секунд)? Какие субъективные показатели самоконтроля вы знаете и как их фиксировать?
22	УК-7-В3	**Практические задания**: Студент предоставляет дневник с записями субъективных (самочувствие, сон, аппетит) и объективных (пульс, давление, вес) показателей за 2–3 недели. Требуется выявить тенденции и сделать выводы о тренировочной нагрузке.
23	УК-7-В4	**Практическое задание:** **Демонстрация:** Показ комплекса упражнений для активного восстановления (заминка, стретчинг, МФР).
24	УК-7-В4	**Практическое задание / Демонстрация:** **Отчет:** Предоставление фото- или видеоотчета о применении конкретных средств восстановления (например, посещение бани с описанием процедуры, использование криотерапии, проведение сеанса самомассажа).

7.3. ФОС для рубежного контроля:

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1	УК-7-З1	**Вопросы для устного опроса**: Опишите роль физической культуры в первобытном обществе и её связь с трудовой деятельностью. Сравните системы физического воспитания в Спарте и Афинах. Проанализируйте влияние политических факторов на развитие спорта в СССР в первой половине XX века.

2	УК-7-З1	**Примерные темы эссе/контрольной работы:** "Влияние общественно-экономических формаций на развитие систем физического воспитания" "Личность Пьера де Кубертена в истории современного спорта" "История развития ГТО в СССР и его возрождение в современной России"
3	УК-7-З2	**Тестирование** **Форма оценочного средства:** Компьютерное или письменное тестирование. **Описание:** Тест, включающий вопросы, охватывающие основные разделы теории и методики физической культуры: . **Принципы физического воспитания:** (Принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности нагрузки и др.). . **Средства физической культуры:** (Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы). . **Методы физического воспитания:** (Методы строго регламентированного упражнения — равномерный, переменный, интервальный, круговой и др.; соревновательный, игровой методы). . **Закономерности развития физических качеств:** (Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость). . **Структура тренировочного занятия:** (Подготовительная, основная, заключительная части, их задачи и содержание). **Планирование и контроль:** (Виды планирования, методы контроля за состоянием занимающихся – ЧСС, самочувствие и др.).
4	УК-7-З2	**Письменная контрольная работа / Реферат / Эссе** **Форма оценочного средства:** Выполнение развернутого письменного задания по конкретной теме. **Примерные темы:** "Принципы построения тренировочного процесса для развития силовой выносливости". "Методика проведения занятия по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся". "Планирование микроцикла тренировок в избранном виде спорта"
5	УК-7-З3	**Подготовка и защита презентации/проекта/реферата** "Физическая активность как ключевой фактор профилактики сердечно-сосудистых заболеваний". "Влияние регулярных занятий спортом на стрессоустойчивость и психоэмоциональное состояние человека". "Научное обоснование оптимального режима двигательной активности для студентов в период сессии".
6	УК-7-З4	**Тестирование** **Примерные темы вопросов:** Влияние аэробных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (профилактика гиподинамии, гипертонии). Роль физической активности в метаболизме: контроль веса, профилактика сахарного диабета 2 типа. Механизмы влияния спорта на костно-мышечную систему (минеральная плотность костей, мышечный тонус). Влияние физических упражнений на центральную нервную систему: повышение концентрации внимания, улучшение памяти, снижение стресса. Понятие умственной и физической работоспособности, факторы, её определяющие, и методы её повышения средствами ФКиС. Влияние режима дня, сна и питания на восстановление и работоспособность.
7	УК-7-У1	**Практический зачет (Демонстрация навыка)** **Описание задания:** Студенту предлагается разработать и провести комплексную разминку продолжительностью 7–10 минут перед выполнением конкретного вида физической нагрузки (например, перед силовой тренировкой, игрой в волейбол или легкоатлетическим кроссом). Занятие может проводиться индивидуально

		перед преподавателем или перед малой группой студентов.
8	УК-7-У2	**Практический зачет (Демонстрация и самоконтроль)** Этот метод позволяет оценить как методические навыки проведения занятия, так и личный опыт применения УФЗ. **Описание задания:** Студенту предлагается разработать и продемонстрировать комплекс утренней физической зарядки продолжительностью 10–15 минут. Задание может выполняться в одной из двух форм:
9	УК-7-У3	**Практический зачет / Проектно-демонстрационное задание** Этот метод позволяет оценить способность студента к обучению, анализу информации и практическому применению полученных навыков без прямого участия преподавателя в процессе разучивания. **Описание задания:** Студенту предлагается в течение определенного времени (например, 1-2 недели самостоятельной работы) разучить новый для себя или преподавателя технический элемент/прием в избранном виде спорта или физкультурной деятельности, а затем продемонстрировать его выполнение и отчитаться о методике разучивания. **Примерные задания:** Разучить технику жонглирования двумя или тремя мячами. Освоить новый вид подачи в волейболе (например, подача в прыжке). Разучить базовый элемент спортивной аэробики или гимнастики (например, кувырок вперед/назад, "мостик", определенный вид прыжка на скакалке). Освоить технику плавания новым стилем (например, баттерфляй, если студент плавал только кролем).
10	УК-7-У4	**Практический зачет / Зачетное учебно-тренировочное занятие** Этот метод является комплексным и позволяет оценить как теоретическую подготовку, так и практические навыки организации и проведения тренировочного процесса. **Описание задания:** Студенту предлагается выполнить роль тренера/инструктора и провести фрагмент учебно-тренировочного занятия (УТЗ), посвященный обучению или совершенствованию конкретного технического приема (например, передача мяча в баскетболе, удар по мячу в футболе, старт в плавании, техника приседаний со штангой).
11	УК-7-В1	**Практический зачет по освоению прикладных навыков** **Описание задания:** Студенту предлагается продемонстрировать владение конкретным жизненно важным или прикладным навыком. **Примеры навыков и критериев:** **Навыки самостраховки и первой помощи:** Демонстрация безопасного падения (кувырок, перекат), приемов переноски пострадавшего, наложения повязки или жгута (с использованием манекена/партнера). **Туристические навыки:** Установка палатки на время, разведение костра, ориентирование на местности (работа с картой и компасом), вязка основных туристических узлов. **Преодоление полосы препятствий:** Выполнение комплекса упражнений, имитирующих действия в экстремальных условиях (равновесие, лазание, переползание, метание).
12	УК-7-В2	**Тестирование** **Форма оценочного средства:** Компьютерное или письменное тестирование. **Описание:** Тест, включающий вопросы по теории и методике развития всех пяти физических качеств. **Примерные темы вопросов:** Закономерности развития силы (гипертрофия волокон, нервно-мышечная координация). Методы развития выносливости (равномерный, переменный, интервальный,

		пороговый). Средства и методы развития координационных способностей (ловкости). Методика развития гибкости (активный, пассивный, баллистический, статический стретчинг). Сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.
13	УК-7-В3	**Тестирование (Теоретические основы контроля)** **Форма оценочного средства:** Письменное или компьютерное тестирование. **Описание:** Тест, проверяющий знание студентом основных методов контроля, их назначения, показаний и противопоказаний. **Примерные темы вопросов:** Субъективные и объективные методы контроля: классификация и примеры. Функциональные пробы (например, проба Руфье, проба Штанге): назначение и методика проведения. Понятие о ЧСС как основном показателе интенсивности нагрузки (расчет зон интенсивности). Значение биохимических методов контроля (например, уровень лактата в крови — для общего понимания). Контроль за режимом дня, питанием и восстановлением как часть общего контроля физического состояния.
14	УК-7-В4	**Тестирование (Теоретические основы восстановления)** **Форма оценочного средства:** Письменное или компьютерное тестирование. **Описание:** Тест, проверяющий знание классификации средств и методов восстановления, их физиологического действия и правил применения. **Примерные темы вопросов:** Классификация методов восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические средства. Физиологическое обоснование активного и пассивного отдыха. Роль питания и водно-солевого баланса в восстановлении после нагрузки. Применение бани, сауны, душа, массажа: показания, противопоказания, методические рекомендации. Фармакологические средства восстановления (витамины, адаптогены): правила приема и эффективность.

7.4. ФОС для промежуточной аттестации:

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1	УК-7-З1	**Вопросы для устного опроса**: 1. Роль физических упражнений в жизни древних людей. 2. Античные Олимпийские игры: история возникновения и значение для культуры Эллады. 3. Развитие спорта в России в конце XIX – начале XX века. 4. Современное олимпийское движение и его основные проблемы.
2	УК-7-З2	5. Роль физических упражнений в жизни древних людей. 6. Античные Олимпийские игры: история возникновения и значение для культуры Эллады. 7. Развитие спорта в России в конце XIX – начале XX века. 8. Современное олимпийское движение и его основные проблемы.
3	УК-7-З3	9. Принципы физического воспитания: характеристика принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации. 10. Принципы физического воспитания: характеристика принципов систематичности и динамичности (прогрессирования) нагрузок. 11. Средства физической культуры: классификация физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов.

		12. Методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный, интервальный методы). 13. Методы физического воспитания: круговой метод тренировки, игровой и соревновательный методы, их особенности применения. 14. Структура тренировочного занятия: задачи и содержание подготовительной части занятия (разминка). 15. Структура тренировочного занятия: задачи и содержание основной и заключительной частей занятия. 16. Методика развития физических качеств: средства и методы воспитания силы и силовой выносливости. 17. Методика развития физических качеств: средства и методы развития общей и специальной выносливости. 18. Методика развития физических качеств: методы развития быстроты, ловкости (координационных способностей) и гибкости. 19. Планирование и контроль: основы планирования тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроциклы) и методы самоконтроля (ЧСС, самочувствие, сон).
4	УК-7-З4	20. Влияние физической культуры на основные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную). 21. Физическая работоспособность и методы ее оценки. Влияние тренировок на уровень МПК (максимальное потребление кислорода). 22. Оптимизация умственной работоспособности средствами физической культуры: механизмы и практические рекомендации.
	УК-7-В1	**Практический зачет по физкультурно-оздоровительным программам** **Описание задания:** Студент разрабатывает и проводит комплекс упражнений, направленный на решение конкретной оздоровительной задачи, например: Комплекс для профилактики нарушений осанки. Производственная гимнастика (для офисных работников). Занятие по стретчингу или основам йоги.
	УК-7-В2	**Практический зачет: Разработка и проведение фрагмента тренировки** **Описание задания:** Студенту предлагается разработать и провести 15-20 минутный фрагмент занятия (или полную тренировку, в зависимости от регламента) в выбранном им виде спорта (например, баскетбол, легкая атлетика, фитнес) с акцентом на развитие конкретного физического качества (например, взрывной силы ног, специальной выносливости, координации/ловкости).
	УК-7-В3	**Практический зачет / Демонстрация методов самоконтроля** **Описание задания:** Студенту предлагается продемонстрировать конкретные методы контроля своего физического состояния до, во время и после выполнения стандартной физической нагрузки (например, 5-минутный бег в умеренном темпе или комплекс силовых упражнений). **Процедура контроля:** **Измерение до нагрузки:** Студент измеряет и фиксирует исходные показатели (например, ЧСС покоя, артериальное давление при наличии оборудования, субъективные показатели самочувствия). **Измерение во время/после нагрузки:** Студент демонстрирует методы контроля интенсивности (например, измерение ЧСС пальпаторно или с помощью пульсометра во время упражнения, использование шкалы Борга — субъективное восприятие нагрузки). **Анализ:** Студент анализирует полученные данные, делает выводы о реакции организма на нагрузку и демонстрирует умение интерпретировать результаты (например, "ЧСС восстановилась до исходного уровня за 3 минуты, что говорит о хорошей адаптации").
	УК-7-В4	**Практический зачет / Демонстрация восстановительных процедур** **Описание задания:** Студент демонстрирует владение одним или несколькими методами восстановления, которые можно применить самостоятельно или в стандартных

		условиях. **Примеры демонстрируемых навыков:** **Самомассаж:** Демонстрация приемов самомассажа основных групп мышц (например, бедра, голени) с использованием рук или инвентаря (массажный ролл, мяч). **Стретчинг:** Показ комплекса упражнений на расслабление и растяжку после интенсивной тренировки (статический, динамический стретчинг). **Дыхательные упражнения:** Демонстрация техник релаксации и восстановления дыхания.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Ворожко Ю.В. История : учебное пособие / составители Ю. В. Ворожко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 172 c. — ISBN 978-5-91930-178-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121197.html
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.
3. Никишкин В.А. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 c. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.
6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6.
7. Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122063.html
8. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

б) дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7.
4. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20601-2.

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), OpenOffice;

веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer др.);

электронную библиотечную систему IPRBooks;

электронную библиотеку ЮРАЙТ;

систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет http://lk.rosnou.ru).

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) **Единый Методический Информационный Ресурс (ЕМИР)** (emir.gov.ru) — официальный портал Министерства спорта РФ. Содержит методические материалы, аналитические отчёты, библиотеку с журналами и статьями, информацию о профессиональных стандартах и образовательных программах в сфере физической культуры и спорта.
2) **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** (elibrary.ru) — крупнейший российский портал с рефератами и полными текстами научных статей. Здесь доступны электронные версии российских научно-технических журналов, включая издания по физической культуре и спорту. Поиск осуществляется по ключевым словам, авторам, названиям журналов и тематическим рубрикаторам.
3) **Журнал «Физическая культура, спорт — наука и практика»** — рецензируемый научный журнал, включённый в Перечень ВАК. Публикует исследования в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Доступен на платформе SciUp.org и в библиотеке ЕМИР
4) **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов** (school-collection.edu.ru) — содержит учебные материалы, методические разработки, видеоуроки и тесты по физической культуре для разных уровней образования.
5) **Сайт «ФизкультУРА»** (fizkult-ura.ru) — предоставляет методические материалы, конспекты уроков, презентации и другие ресурсы для преподавателей и студентов.
6) **Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»** (infosport.ru) — каталог интернет-ресурсов, отраслевой банк данных, календарь мероприятий, информация о спортивных организациях.
7) **Stepik** — онлайн-платформа с курсом «Основы физической культуры». Курс охватывает принципы физкультурно-спортивной деятельности, анатомо-физиологические основы занятий спортом, основы здорового образа жизни и методы контроля физического состояния.
8) **Skillbox** — платформа предлагает курсы в сфере спорта и фитнеса, включая программы для будущих фитнес-тренеров и инструкторов. Обучение включает анатомию, физиологию и составление программ тренировок.
9) **НАДПО (Национальная академия дополнительного профессионального образования)** — предоставляет дистанционные курсы переподготовки и повышения квалификации в области физической культуры и спорта. Программы охватывают методику преподавания, адаптивную физкультуру, реабилитацию и другие направления.
10) **Министерство спорта Российской Федерации** (minsport.gov.ru) — официальный сайт с информацией о государственных программах, нормативных документах и новостях в сфере спорта.

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и

науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекций используется лекционная аудитория.

Для проведения практических занятий используется спортивно-тренажерный зал:

Беговая дорожка – 1 шт.
Стойка для отжиманий и подтягиваний – 1 шт.
Скамейка гимнастическая – 1 шт.
Скамейка гимнастическая – 1 шт.
Мяч гимнастический – 5 шт.
Гантели – 2 шт.